Giallo limone

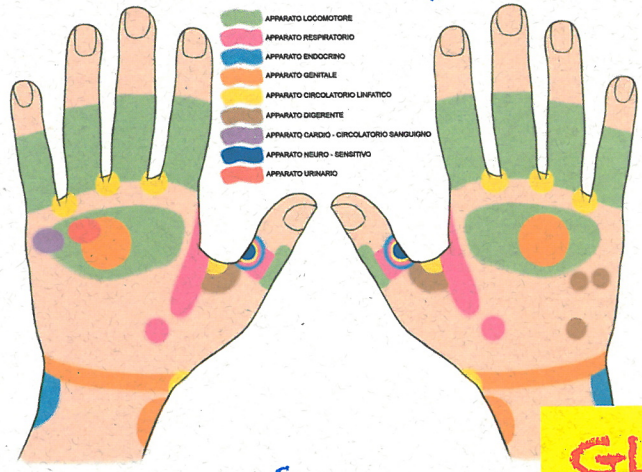
a cura di Ulrike Raiser

RIFLESSOLOGIA

manuale pratico

Rigenerare i flussi vitali e guarire

Massaggio Zonale di piedi e mani



rigenerare i flussi vitali e rinascere

GL 15

Edizioni del Baldo

VISIT…

Testo a cura di
Ulrike Raiser

Illustrazioni
Giulia Pianigiani
Enrico Valenza

Editing
Monica Del Soldato

Progetto grafico e impaginazione
Studio ideazione (mail.ideazione@libero.it)

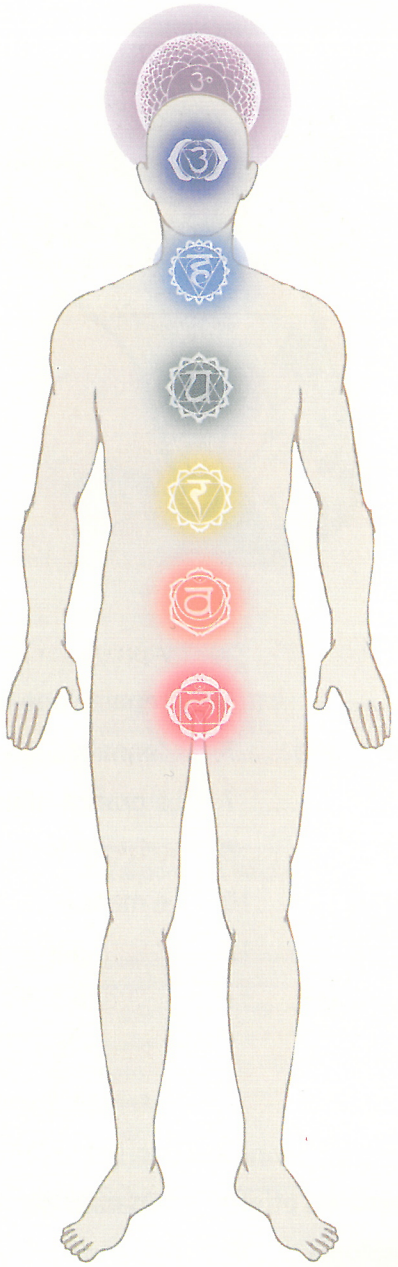
Rigenerare i flussi
RIFLESSOLOGIA
massaggio zonale di piedi e mani
Manuale pratico

I edizione gennaio 2012
© Edizioni Del Baldo

Finito di stampare nel mese di febbraio 2012
presso Rotoform srl - Roma

SOMMARIO

Introduzione 5
Definizione e principi teorici 7
Un po' di storia 7
William H. Fitzgerald 8
I successori di Fitzgerald 10
Robert St. John 12
Come opera la riflessologia 14
L'importanza del piede e della mano 16
Indicatori nel piede e nella mano 17
Indicazioni terapeutiche ed effetti benefici della riflessologia 18
Preparazione al massaggio zonale 20
La pratica riflessogena 21
Le tecniche fondamentali 25
Le mappe 28
Mappa generale delle zone riflesse del piede 29
IL PIEDE
Sistema nervoso 31
Sistema linfatico 33
Apparato genitale 34
Apparato urinario 35



Apparato respiratorio 36
Apparato cardiovascolare 37
Apparato digerente 38
Organi di senso 40
Sistema endocrino 41
Articolazioni ed arti 42
Mappa generale delle zone riflesse della mano 43
LA MANO
Sistema nervoso 46
Sistema linfatico 48
Apparato genitale 50
Apparato urinario 51
Apparato respiratorio 52
Apparato cardiovascolare 54
Apparato digerente 55
Organi di senso 57
Sistema endocrino 58
Articolazioni ed arti 59
Prontuario delle malattie 61
Appendici e curiosità 73
Agopuntura e agopressione 73
La mappa dei chakra per il massaggio dell'energia 75
Bibliografia 79

Sommario

INTRODUZIONE

Fin dai tempi più antichi l'uomo ha praticato la tecnica del massaggio, specialmente in Oriente, dove questo e altri metodi naturali sono sempre stati usati per ristabilire l'equilibrio di persone di ogni età. In Oriente la pratica del massaggio è sempre stata considerata in misura maggiore che in Occidente, dove l'avvento della nuova scienza ha soppiantato a lungo l'idea che il corpo e lo spirito fossero legati in modo indissolubile, per arrivare a considerare il corpo umano quasi come una macchina, su cui potessero intervenire con effetti benefici solo medici altamente specializzati.

Anche in Occidente si sta oggi sottolineando l'alto valore di queste medicine naturali, utilissime al fisico e, allo stesso tempo, alla mente. La cultura occidentale, che ha favorito un modo di vivere caratterizzato da stress e ansia, sta riscoprendo pratiche che portano al ripristino dell'integrità psicofisica dell'uomo e che favoriscono un generale stato di rilassamento.

Molti oggi sono abituati ad uno stile di vita dominato da un ritmo incessante, sia a casa che sul posto di lavoro; il massaggio ha un ruolo molto importante nel mantenere il corpo in forma e la mente distesa. Esso, agendo sulla capacità rigenerativa dell'organismo, può riportare ad essere in sintonia con se stessi e a mantenere l'energia, consumata dalla tensione nervosa. Inoltre, essendo un flusso a doppio senso, un dare e un ricevere, è un valido mezzo per riscoprire l'efficacia del contatto fisico, che dona benessere e buona salute.

Il massaggio rappresenta sempre di più un valido mezzo per rimettere l'uomo in contatto con la dimensione più intima della sua identità e per combattere l'alienazione dilagante nella nostra società.

DEFINIZIONE e PRINCIPI TEORICI

Tra le varie medicine naturali che vanno sotto la denominazione di "medicine alternative", una delle più attuali e conosciute è sicuramente la riflessologia.
La riflessologia (letteralmente "scienza dei riflessi") è un massaggio che segue le zone riflesse del piede e della mano. Il termine deriva dal latino **reflectere**, dove RE significa ripetere un'azione e FLECTO piegare; reflectere indica quindi il rimandare indietro qualcosa, la deviazione di un'energia. Questa terapia consiste nell'eseguire una pressione per stimolare i punti riflessi cutaneo-organici della mano e del piede, che si riferiscono agli organi interni; la compressione di un punto riflesso provoca una reazione nella parte anatomica corrispondente. La cura stimola le funzioni dell'organo sollecitato e ne favorisce la guarigione.
Spesso i principi della terapia zonale vengono applicati inconsapevolmente come reazione spontanea alla sofferenza fisica (per esempio il fatto di stringere i denti in preda al dolore va a stimolare la zona che allevia il dolore stesso, eseguendo quindi una tecnica di riflessologia).
Sotto la voce "riflessologia" possono essere comprese anche altre terapie che agiscono su punti riflessi del corpo umano, come l'agopuntura e lo shiatsu.

UN PO' DI STORIA

Da sempre l'uomo ha cercato di alleviare i propri malanni con metodi naturali come massaggi di vario genere, pizzicamenti o pressioni su particolari punti del corpo. Il massaggio è una delle tecniche curative più antiche; esso nasce come gesto istintivo e primitivo, l'uomo evoluto ha in seguito trasformato la sua forma rendendolo più preciso e mirato, scoprendo tecniche sempre più raffinate ed efficaci.
Il massaggio zonale ha un'origine antichissima, che risale a 5000 anni fa; varie testimonianze attestano l'uso di tale metodo in Cina, in India, nella civiltà egizia e in America (sembra infatti da alcune incisioni che tale pratica fosse adottata fin dai tempi delle tribù Incas e Maya). In

Cina si praticava una forma di ditopressione che seguiva principi simili a quelli dell'agopuntura; nel 2700 a.C., nel **Nei Jing**, il più antico trattato di medicina cinese, si parla del massaggio riflesso del piede. La riflessologia si diffuse in India circa mille anni prima di Cristo. In Kerala molte infermità anticamente venivano curate con una pressione delle mani, ancora oggi utilizzata da esperti di quest'arte tradizionale. Il massaggio era molto praticato anche dagli egizi; nella tomba di Ankhm'abor, nota come la tomba del medico, e scoperta da qualche anno nella zone di Saqqara, è stato rinvenuto un dipinto murale che illustra un trattamento di riflessologia della dita dei piedi e delle mani, e che è stato fatto risalire al 2330 a.C.

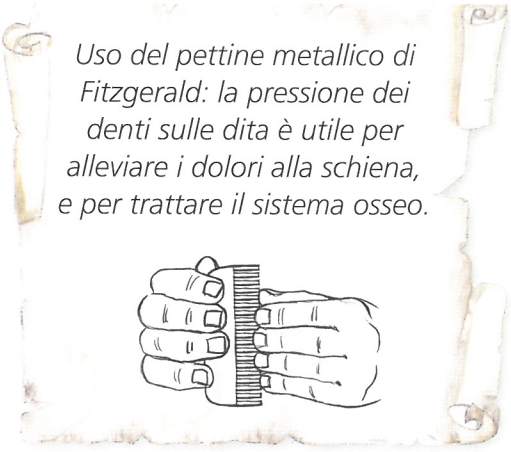
Il grande medico greco Ippocrate, vissuto nel V secolo a.C. e riconosciuto come padre della medicina occidentale, consigliava il massaggio come trattamento terapeutico per alleviare il dolore causato dalle articolazioni gonfie. Egli, avendo compreso la profonda importanza del massaggio, insegnò questa pratica anche ai suoi allievi. Si trovano tracce dell'uso della riflessologia anche tra le tribù degli indiani d'America, che ancora oggi usano una primitiva tecnica di questo massaggio.

Nel corso dei secoli si hanno saltuariamente notizie di questo tipo di massaggio. Nelle cronache medievali si parla di due medici dell'Europa centrale, Adamus e A'tatls, che praticavano questo metodo intorno alla fine del 1500 con successo; la riflessologa tedesca Hanna Marquardt ricorda nei suoi scritti che anche lo scultore fiorentino Benvenuto Cellini usava praticare compressioni su mani e piedi per curarsi dai suoi mali.

WILLIAM H. FITZGERALD

Dobbiamo i primi studi scientifici sulla terapia zonale al medico e chirurgo otorinolaringoiatra americano W. H. Fitzgerald (1872-1942). Egli si laureò all'Università del Vermont, e lavorò in importanti ospedali sia a Londra che a Vienna. L'inizio delle sue ricerche in questo campo fu quasi casuale; egli rimase infatti sorpreso dal fatto di poter talvolta eseguire un'operazione al naso o alla gola senza far provare dolore al paziente, mentre altre volte la stessa operazione provocava dolori insopportabili. Egli scoprì

che nel primo caso il paziente praticava delle pressioni su alcune parti della mano. Osservando gli sciamani pellerossa che tramite la stimolazione di punti riflessi di mani e piedi ottenevano effetti analgesici, e ripensando agli antichi metodi di digito-pressione cinese che aveva potuto studiare durante i suoi soggiorni in Europa, ebbe le prime intuizioni del suo metodo.



Uso del pettine metallico di Fitzgerald: la pressione dei denti sulle dita è utile per alleviare i dolori alla schiena, e per trattare il sistema osseo.

Lo scopo di Fitzgerald era quello di ottenere un effetto antidolorifico, anche per evitare l'uso dell'oppio; per ottenere questo faceva stringere ai propri pazienti piccoli oggetti come pettini di metallo (particolarmente efficaci contro la lombaggine e i dolori di schiena), e applicava pinzette da bucato ed elastici alle dita delle mani (valido aiuto in caso di dolori dovuti al parto), per potenziare l'efficacia della pressione manuale.

Nel 1913 egli comunicò le sue scoperte ai colleghi dentisti, che cominciarono ad usare la tecnica di pressione al posto degli anestetici.

Dopo diversi studi e sperimentazioni giunse nel 1910 a tracciare una mappa del corpo umano attraversato da dieci meridiani diviso in altrettante zone, le cui parti ed organi trovano i corrispondenti punti riflessi nelle mani e nei piedi. Egli suddivise il corpo umano in dieci parti verticali uguali, con linee che partono dalla testa per arrivare fino ai piedi. Considerando una linea centrale che, in corrispondenza della colonna vertebrale, divide il corpo umano in due parti, evidenziò anche cinque fasce di destra e cinque di sinistra. A questo schema aggiunse tre linee orizzontali, una in corrispondenza delle spalle, una della zona della cintola e una all'altezza delle anche, individuando così nel corpo una parte superiore, una centrale e una inferiore.

Fitzgerald ipotizzò che una compressione di una di queste fasce avesse un'azione riflessa in una zona della stessa fascia. Egli trasferì poi questa

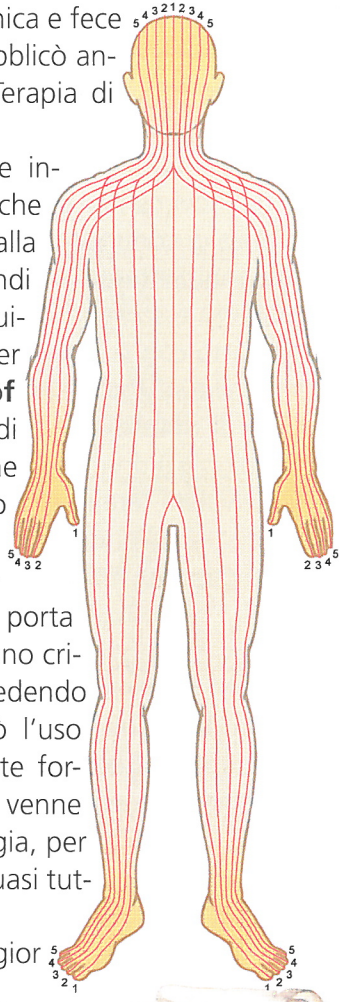
figura sui piedi: in una proiezione plantare la linea centrale è posizionata tra due piedi, la linea destra sotto il piede destro e quella sinistra sotto il piede sinistro. La linea orizzontale più esterna corrisponde all'articolazione metatarso-falangea, la mediana all'articolazione metatarso-tarsica, e la terza forma una sorta di anello che cinge la caviglia. Ricavò così un reticolo che consente di individuare gli organi del corpo nel piede. La figura umana viene proiettata nel piede in posizione fetale, con il viso rivolto dalla parte dorsale, cioè quella in cui si trovano le unghie, le gambe sono ripiegate e i piedi appoggiati alle natiche; ne consegue che le zone del capo si trovano verso la punta delle dita, gli organi mediani tra la prima e la seconda linea (quelli che si trovano a destra sono localizzati nel piede destro, quelli a sinistra nel piede sinistro) e le parti inferiori del corpo sotto la terza linea.

Il dottor Fitzgerald fu anche il primo studioso a pubblicare un trattato su questa terapia; nel ***1917****, in collaborazione con il dottor Edwin F. Bowers, pubblicò infatti il suo primo volume sull'argomento:* ***Zone Therapy, or Relieving pain at Home*** *(La terapia zonale, ovvero alleviare il dolore a casa), citando in esso molti casi di pazienti guariti grazie al suo metodo. Dagli studi approfonditi del dottor Fitzgerald nacquero le prime mappature di mani e piedi. Le teorie di Fitzgerald trovano riscontro in diverse medicine orientali, come il massaggio plantare spirituale dell'ayurveda e il massaggio plantare cinese.*

I SUCCESSORI DI FITZGERALD

Nel 1916 Bowers, medico, critico e scrittore di New York, venne a conoscenza delle scoperte di Fitzgerald, con cui cominciò in seguito a collaborare. Bowers scrisse alcuni articoli sui giornali americani sull'intuizione del collega, e illustrò pubblicamente per la prima volta il metodo di Fitzgerald, provocando scetticismo tra i medici del metodo tradizionale, ed entusiasmo tra quelli della medicina naturale. In questa occasione venne anche coniato il termine "terapia zonale".
Il massaggio zonale si diffuse rapidamente negli Stati Uniti, anche per

merito del dottor Joe Riley, che raffinò la tecnica e fece disegni e diagrammi minuziosi; nel 1919 pubblicò anche un libro, **Zone Therapy Simplified** (Terapia di zona semplificata).
L'americana Eunice D. Ingham, inizialmente incoraggiata da Riley, di cui era allieva, intuì che i piedi erano notevolmente più sensibili alla pressione che le mani. Considerandoli quindi come parte centrale del trattamento, in seguito mise a punto una tecnica di massaggio per compressione, l'**Ingham Reflex Method of Compression Massage** (Il metodo Ingham di massaggio sui riflessi per compressione), che tiene conto dei punti riflessogeni del dorso e della pianta dei piedi, oltre che delle dita.
Eunice notò che se nella circolazione sanguigna si forma una condizione di acidità, essa porta all'aumento dei deposito di calcio, e si formano cristalli di acido sulle terminazioni nervose, impedendo l'equilibrio della circolazione; essa consigliò l'uso del pollice per esercitare pressione su queste formazioni cristalline per dissolverle. Nel 1973 venne fondato l'Istituto Internazionale di Riflessologia, per continuare il lavoro a cui la Ingham dedicò quasi tutta la sua vita.
Mildred Carter, allieva della Ingham, in maggior misura contribuì alla diffusione di questa terapia negli Stati Uniti, dando importanti contributi soprattutto alla riflessologia delle mani. Secondo la sua teoria, per massaggiare i riflessi nelle mani e nelle dita si deve esercitare con il pollice una pressione sul punto del riflesso da stimo-

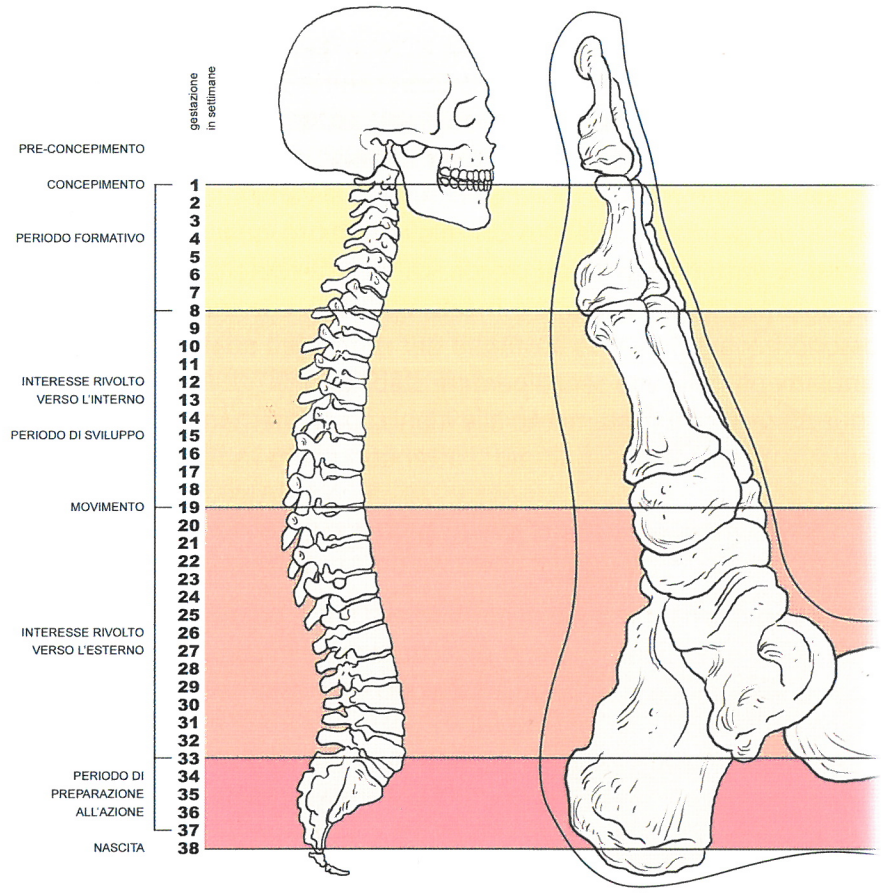


La mappa ideata da Fitzgerald, con le zone in cui viene diviso il corpo e le corrispondenze tra gli organi di ciascuna zona e le zone di mani e piedi.

lare fino a sentire l'osso o il muscolo sottostante, ma senza sfregare la pelle, oppure si deve premere il pollice nel centro della mano e le altre dita sul dorso. La Carter propone anche una particolare applicazione del principio alla base della riflessologia per la ricrescita e il rafforzamento dei capelli: basta strofinare le unghie di una mano con quelle dell'altra con un movimento veloce, per cinque minuti tre volte al giorno, avendo costanza di continuare la terapia per alcune settimane.
Negli anni Settanta il massaggio zonale si diffuse anche in Europa. In Inghilterra esso approdò grazie agli studi di Doreen E. Bayly, che venne a contatto con la Ingham durante un viaggio negli Stati Uniti, e ne divenne allieva. Tornata in Gran Bretagna negli anni Sessanta fondò una scuola di riflessologia; i suoi insegnamenti sono tutt'ora praticati. La riflessologia è una tecnica molto praticata anche in Italia e in Svizzera.
Oggi il valore terapeutico del massaggio zonale è del tutto accertato e continua a diffondersi e a svilupparsi nel mondo occidentale, sia tra i medici che tra i non professionisti.

ROBERT St. JOHN

Il naturopata e riflessologo inglese Robert St. John diede un importante contributo alla tecnica del massaggio zonale della mano, portandolo a nuovi miglioramenti come tecnica di cura e autocura. Durante il suo lavoro St. John fece molte osservazioni sui propri pazienti, scoprendo che i punti segnalati sulle mappe allora esistenti nella pratica non avevano un perfetto riscontro a quello che man mano scopriva, e decise allora di creare una nuova mappa. Egli cercò corrispondenze tra l'aspetto fisico del piede e gli atteggiamenti psichici ed emotivi del paziente, ipotizzando un collegamento più profondo rispetto a quello fino ad allora studiato; intuì inoltre che sul riflesso della colonna vertebrale si poteva trovare scritto il periodo della gestazione dell'individuo, momento in cui l'uomo si forma fisicamente ma anche caratterialmente.
St. John scoprì quindi che il riflesso della colonna vertebrale nel piede è anche il riflesso del periodo di gestazione; il concepimento corrisponde alla prima vertebra cervicale, e la nascita al coccige, mentre le 38 setti-



Rappresentazione grafica della terapia prenatale di Robert St. John. La colonna vertebrale ha esatte corrispondenze nel piede e rispecchia le 38 settimane della gravidanza.

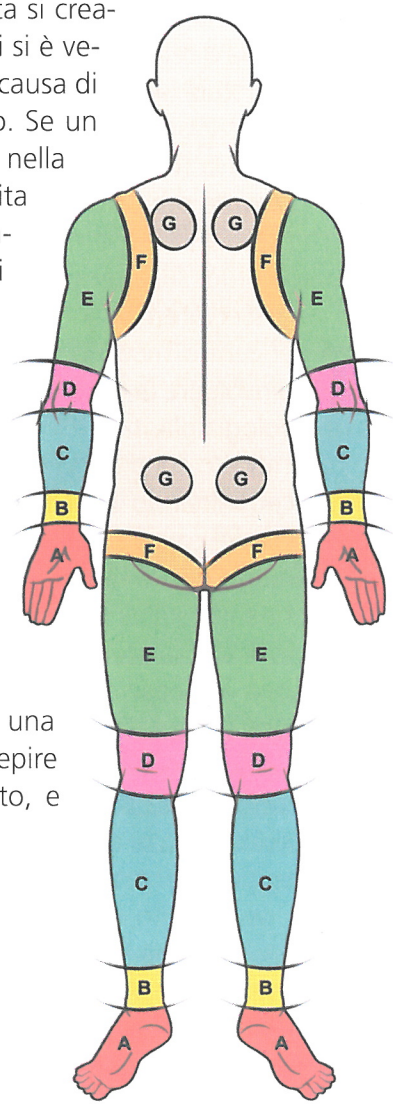
mane di gestazione si trovano distribuite sulla lunghezza della colonna vertebrale. Egli capì quindi che con un leggero massaggio alle zone riflesse della colonna vertebrale è possibile entrare in contatto con il periodo prenatale dell'individuo e agire su eventuali blocchi che possono crearsi in quel periodo e chiamò questo metodo "Terapia Prenatale", oggi conosciuta come "Tecnica Metamorfica", per la sua caratteristica di intervento nella fase di cambiamento. Un massaggio una volta alla

settimana sul riflesso della colonna vertebrale per circa mezz'ora su ogni piede permette di rifocalizzare il periodo formativo della gestazione.
La pratica di questo metodo non richiede abilità particolari, ed è stata molto efficace nella cura di bambini disabili, grazie al recupero delle funzioni alterate reso possibile dall'impulso al cambiamento e alla crescita. È più semplice ottenere un miglioramento quando si viene sottoposti al trattamento fin da piccoli. La tecnica Metamorfica è comunque utile anche per adulti, sia malati che sani, che in questo metodo possono trovare un valido sostegno per riuscire ad adattarsi ai continui cambiamenti della vita senza perdere stabilità.
In questa tecnica il trattamento alle mani si può alternare con quello alla testa e ai piedi; con quest'ultimo si ottengono però risultati più duraturi.

COME OPERA LA RIFLESSOLOGIA

Tutto il corpo umano è sede di punti riflessi che è possibile stimolare per lenire dolori e tensioni; esistono però delle zone in cui le concentrazioni nervose sono più fitte. Queste zone sono collocate nelle parti più periferiche del corpo: la testa, le mani e i piedi.
Grazie al trattamento zonale è possibile intervenire su molti disturbi. Nei piedi e nelle mani, infatti, esistono zone riflessogene collegate a tutte le parti del corpo; attraverso le estremità inferiori e superiori è quindi possibile curare l'intero organismo. Nel corpo umano vi sono anche corrispondenze precise tra le parti degli arti inferiori e quelle degli arti superiori.
La regola fondamentale del massaggio zonale è quella secondo cui la periferia rappresenta il centro: agendo sulla periferia (mani e piedi) si può quindi raggiungere il centro (resto del corpo). Le mani possiedono aree riflessogene sia sul palmo che sul dorso; i piedi sul palmo, sulla pianta e anche sui bordi. Gli organi che si riflettono meglio sono quelli che presentano una maggiore innervazione, come l'apparato digerente, quello urinario e quello genitale, e quelli che, se infiammati, provocano dolore acuto, come le orecchie e i denti; gli organi più compatti, come il fegato, si riflettono con maggiore difficoltà.

La terapia zonale si basa sul principio secondo cui il nostro corpo viene attraversato da una fitta rete di terminazioni nervose e organi recettori; sulla base del principio di corrispondenza è possibile instaurare relazioni tra varie parti del corpo fisicamente lontane tra loro. Il nostro corpo stilla diverse forme di energia; nel caso in cui la circolazione di queste energie venga ostacolata si creano delle patologie legate al punto in cui si è verificato tale blocco, che costituiscono la causa di un mutamento dell'equilibrio fisiologico. Se un organo infatti non riesce più a ricevere nella giusta quantità l'energia di cui necessita viene compromesso nella sua funzionalità. I blocchi possono essere riscontrati sui punti riflessi delle mani e dei piedi e possono essere sciolti. La stimolazione viene effettuata su punti ben precisi, in modo che il cervello decifri il messaggio e lo trasmetta poi all'organo interessato; il massaggio non ha come fine solo la guarigione dell'organo stimolato, ma il ripristino di una situazione di salute generale. Infatti non si lavora solo sull'organo toccato da sintomi patologici, ma anche su organi e apparati a questo collegati. Dopo una seduta di massaggio zonale si può percepire una sensazione generale di rilassamento, e un miglioramento dello stato di salute.



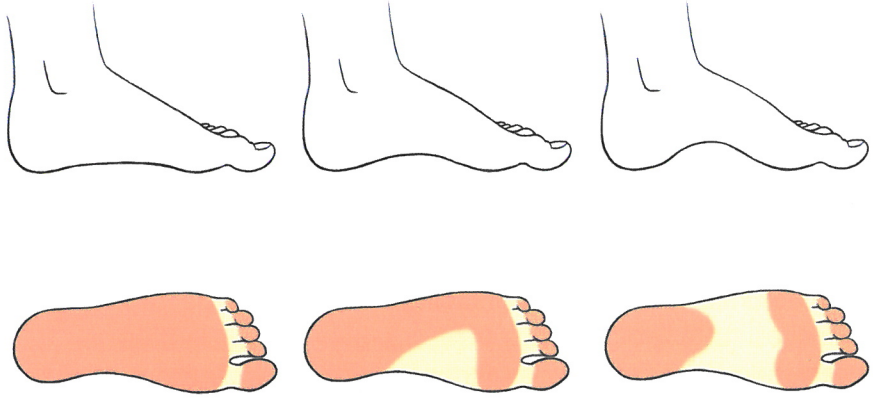
Corrispondenza tra le parti degli arti superiori e quelle degli arti inferiori.

L'IMPORTANZA DEL PIEDE E DELLA MANO

In quasi tutte le azioni che l'uomo compie è indispensabile l'uso della mano, organo considerato importantissimo in tutte le culture fin dall'antichità. Alla mano sono stati associati svariati significati simbolici, e sulla mano si sono compiuti molti studi, spesso associati alle pratiche di magia o religiose, a cominciare dalla chiromanzia assira e cinese. Accanto a studi scientifici, molti studiosi hanno ricercato nella mano segni e indicazioni sull'individuo a cui essa appartiene, per trovare una relazione tra la forma della mano e il carattere dell'individuo (impostazione presente per certi aspetti anche nell'omeopatia e nella chiroscopia, che studia il tracciato presente sulla mano).
Numerosi studi sulla reciproca influenza di mano e cervello hanno portato ad osservare che il centro della mano occupa poco meno di un terzo del centro motorio del cervello, che pare non possa funzionare senza coinvolgere la mano.
La riflessologia plantare è il più antico metodo di cura che l'essere umano ha praticato sul proprio corpo inconsapevolmente; l'uomo primitivo, infatti, camminando a piedi nudi su terreni aspri, stimolava i riflessi di ogni parte del corpo situati sui piedi, mantenendo un importante scambio di energia con la madre Terra. Oggi tutto ciò è reso impossibile dalle modifiche fatte sull'ambiente, come l'asfalto, e dall'uso di scarpe, spesso dannose alla salute del piede.
I piedi sono alla base del benessere di ogni essere umano, eppure spesso vengono trascurati. Essi sostengono tutto il peso del corpo e permettono ad esso il movimento. La struttura dei piedi influenza l'equilibrio della struttura nella sua totalità; piedi non saldi, o costretti in calzature scomode (con tacchi alti e punte strette), favoriscono una postura scorretta e tensioni nel resto del corpo. Si può inoltre imparare molto su una persona osservando i suoi piedi, dato che attraverso i piedi avviene il nostro contatto con il terreno e il modo in cui un individuo è piantato al suolo rispecchia molto il modo in cui è piantato emotivamente. Il piede normale è elastico, e il peso è ben distribuito tra la punta e i talloni. Nel piede piatto le arcate plantari sono schiacciate, e ciò rende debole la struttura; il piede sembra volersi attaccare al terreno per trovare maggiore sostegno. Il piede eccessivamente arcuato è invece teso e ha un contatto con la terra precario.
Dopo lunghi periodi di scarsa considerazione nei suoi confronti, oggi questa parte del corpo è altamente rivalutata, e il massaggio zonale plantare è solo un esempio di ciò. Bisognerebbe comunque avere maggiormente cura dei propri piedi, andando con regolarità da un pedicure, e lavandoli tutte le sere usando una spugna abrasiva per calli e duroni.

INDICATORI NEL PIEDE E NELLA MANO

Il piede può rivelare molte cose di noi, del nostro carattere e del nostro benessere. Esso comunica il suo stato di salute attraverso il suo aspetto, il colore, l'odore, la forma delle dita e le loro proporzioni, le unghie, le sporgenze ossee, le linee della pelle, i gonfiori e le screpolature. Toccando i vari punti del piede si può comprendere dal tipo di dolore, acuto o sordo, se si tratta di un problema recente o antico.
Al piede destro corrisponde la parte più razionale di noi, a quello sinistro la parte più emotiva; se una persona è affetta da alluce valgo più marcatamente nel piede sinistro significa che ha problemi di tipo affettivo, se nel destro vuol dire che ha problemi di tipo razionale. Chi ha il secondo



Piede normale, piatto e arcuato.

dito del piede sinistro più lungo dell'alluce spesso soffre di cuore e vive in modo iperattivo; chi ha il mignolo storto e piegato ha disturbi ai reni. L'unghia incarnita dal lato della scarpa indica problemi alla milza e allo stomaco, se incarnita dalla parte opposta indica tendenza alle malattie del fegato. L'inspessimento delle unghie è dovuto ad una scarsa funzionalità renale; la presenza di calli sotto il secondo e il terzo dito rivela catarro bronco-polmonare o da sinusite; verruche o funghi ai piedi prodotti da sudore acido indicano che la dieta è troppo ricca di proteine animali. I piedi screpolati segnalano disturbi alla milza o al pancreas.
Anche nella mano è possibile osservare l'utile presenza di simili indicatori della salute. Fin dai tempi di Ippocrate il medico osservava le unghie dei pazienti per avere delle indicazioni sulla salute di essi; l'onicoscopia è la parte della diagnostica della mano che si occupa proprio dell'indagine sulle unghie. Le lunette, presenti nel pollice, nell'indice e nel medio, sono una parte importantissima dell'unghia. Il loro cambiamento di colore o la loro assenza è indice di malattia, stanchezza e indebolimento dell'apparato cardiaco; la loro troppa evidenza segnala invece una predisposizione all'infarto. Se l'unghia è sana si presenta liscia, rosea e con una lunetta di normali dimensioni. La presenza di macchie bianche sull'unghia sottolinea l'assunzione molto abbondante di zucchero.
Una persona con una buona salute ha il palmo della mano robusto, dita corte e forti; al contrario chi ha la salute delicata ha il palmo sottile e le dita lunghe ed esili. Il palmo della mano giallastro è un rivelatore del mal funzionamento del fegato, quello rosso scuro lo è invece di problemi all'utero e alla vescica.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE ED EFFETTI BENEFICI DELLA RIFLESSOLOGIA

La riflessologia è un intervento che offre la possibilità di seguire un percorso naturale senza l'assunzione di farmaci. Essa è utile nel trattamento di quasi tutte le patologie, anche con funzione preventiva.
Osservando il piede di un paziente il medico può trarre notizie sullo stato di salute di una persona e, con un'indagine manuale, avere un

quadro completo per poi agire riflessologicamente. In questo modo per ogni paziente può esser fatto un trattamento personalizzato.
L'intervento è terapeutico e, allo stesso tempo, diagnostico: la sensazione che il paziente prova quando il terapeuta preme un certo punto (piacere, indifferenza, fastidio o dolore) può fornire indicazioni utili sullo stato di salute del paziente. Attraverso lo studio e il massaggio delle mani e dei piedi è possibile diagnosticare quali organi del corpo funzionano correttamente e quali invece non funzionano; si può inoltre prevedere e curare i mali futuri, di cui spesso il paziente non è consapevole. Il massaggio zonale stimola la circolazione sanguigna e linfatica, contribuendo all'eliminazione delle tossine, riduce la tensione e cura molti disturbi comuni, come i dolori articolari, il mal di schiena, l'artrosi cervicale, le lombagie e sciatalgie, le emicranie, i problemi mestruali e digestivi, le allergie e le disfunzioni ormonali. Malattie cardiache e circolatorie possono trarre beneficio dal massaggio zonale, che deve però essere praticato con cautela e sotto il controllo medico.
Il massaggio zonale dona benessere a persone di tutte le età. Esso è molto indicato per i bambini fin dalla nascita, in particolare quello alle mani è utile per bambini iperattivi e per calmare crisi di pianto. Il massaggio plantare è indicato per le donne incinte che tendono ad avere i piedi gonfi e stanchi; in caso di gravidanza però va praticato con cautela specialmente per quanto riguarda le zone di riflesso dell'apparato genitale. Per gli anziani sarebbe ideale un massaggio ogni giorno, in quanto la stimolazione dell'intero organismo innesca un processo di ringiovanimento. Anche i cani e i gatti possono essere curati con un massaggio ai cuscinetti delle zampe.
Non esistono grandi controindicazioni per questo tipo di massaggio, se si escludono alcuni casi di malattie gravi, flebiti, problemi vascolari, casi tumorali e persone sottoposte ad una terapia medica con farmaci particolari. Il massaggio zonale è semplice e a portata di tutti; ha effetti rilassanti, analgesici e riequilibranti e può essere fatto anche su se stessi, rispettando una semplice regola: massaggiare dove sentiamo dolore.
Il riflessologo deve avere una buona conoscenza di base dell'anatomia umana, sia dal punto di vista scheletrico che muscolare, degli organi interni

(loro funzionalità e posizione), e dei punti riflessi presenti su mani e piedi. Il massaggio ai piedi ha un effetto maggiore rispetto a quello delle mani, che sono solitamente meno sensibili dei piedi, perché usate continuamente nella vita quotidiana. Il massaggio alle mani rimane comunque il più semplice nel caso di autotrattamento, perchè praticabile in ogni momento e in ogni luogo, e nel caso in cui il paziente presenti punti troppo doloranti ai piedi, o problemi come calli, duroni e verruche.

PREPARAZIONE AL MASSAGGIO ZONALE

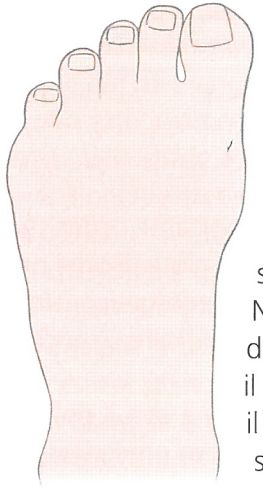
In ogni casa bastano pochi preparativi per rendere un locale un tranquillo posto dove effettuare il trattamento. L'ambiente in cui si pratica il massaggio deve essere abbastanza spazioso, per lasciare facilità di movimento, confortevole, per favorire il rilassamento, preferibilmente aerato e a tinte chiare, con luci non fastidiose, senza spifferi e non esposto a correnti d'aria; la temperatura ideale è di 22-24 °C, in modo da non provocare né sensazioni di freddo né sensazioni di caldo (è preferibile tenere a portata di mano una coperta di lana o di cotone, a seconda della stagione).
La posizione del massaggiatore e i suoi abiti devono garantire allo stesso una certa libertà di movimento e comodità; in piedi, seduto o in ginocchio egli deve sempre essere rilassato, per non trasmettere tensione a chi riceve il trattamento, e con la schiena dritta. Per garantire la buona riuscita del massaggio è fondamentale lo stato mentale del riflessologo e il suo atteggiamento nei confronti di colui che tratta; è bene stare rilassati nelle spalle é nel collo, e non iniziare a fare un massaggio se ci si sente stanchi e nervosi. Bisogna avere grande rispetto e considerazione del paziente: il massaggiatore deve stabilire una situazione di empatia con chi riceve il trattamento. Non è consigliabile che ci sia dialogo tra i due durante il trattamento, perché potrebbe ridurre la concentrazione e sovrastare la ben più importante comunicazione sensoriale. Il silenzio deve essere un sottofondo costante, tranne che per dare indicazioni o per avvisare se un certo trattamento si rivela doloroso. Prima di iniziare ogni seduta il massaggiatore deve lavarsi le mani, controllare che le

unghie siano ben tagliate, togliersi eventuali anelli; a fine seduta è bene tenere le mani sotto l'acqua fredda e scuoterle come per scrollare via l'acqua per eliminare eventuale tensione e stanchezza.
Il paziente deve essere disteso comodamente su un lettino, con la schiena leggermente sollevata, e la testa appoggiata ad un cuscino. L'altezza del lettino deve permettere al massaggiatore di muoversi comodamente, in una posizione sana per non danneggiargli la schiena. Nel caso del massaggio ai piedi si deve porre sotto le ginocchia del paziente un piccolo cuscino o un rullo morbido per rilassare le gambe; nel caso del massaggio alla mano invece bisogna mettere sotto l'avambraccio di chi riceve il trattamento un cuscinetto soffice perché egli non tenga la mano tesa, e il massaggiatore dovrà sedersi accanto ad esso. Il lettino deve essere rialzabile, per permettere all'operatore di osservare l'espressione del paziente e capire le reazione provocate dalla stimolazione. Nel caso in cui non si abbia a disposizione un lettino, ci si può sedere anche su due normali poltrone: in questo caso il massaggiatore dovrà tenere i piedi del massaggiato sulle ginocchia.
Anche nell'automassaggio è fondamentale la ricerca di una posizione comoda; chi fosse abituato a praticare lo Yoga può anche stare nella posizione del loto.
Per trarre il massimo beneficio dal massaggio è bene che chi riceve il massaggio si concentri, magari tenendo gli occhi chiusi, e presti attenzione ai movimenti dell'operatore, abbandonandosi con estrema fiducia nelle sue mani.

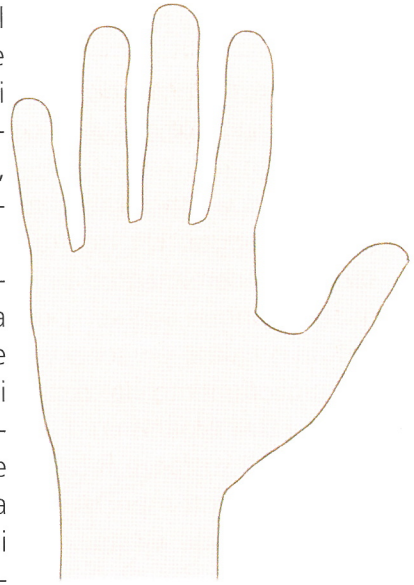
LA PRATICA RIFLESSOGENA

La prima parte del trattamento, e anche la più importante, consiste nella ricerca dei punti dolorosi, per verificare lo stato di salute di ogni organo; il dolore infatti indica una situazione di squilibrio energetico. Una volta individuato un organo in cattiva salute, bisogna verificare se anche altre parti dell'apparato a cui appartiene questo organo sono coinvolte.
Il massaggio zonale consiste nell'esercitare una pressione con il polpastrello del pollice sulla cute dei piedi e delle mani. Si deve procedere in

modo omogeneo, piegando l'articolazione del dito di 70°, in modo da non provocare dolore al paziente. Si comincia con piccoli sfioramenti per stabilire un contatto con il paziente, e praticando dei movimenti che favoriscano il rilassamento e l'ossigenazione. Il movimento del pollice viene detto "a lombrico" e consiste di tre fasi: inizialmente si appoggia il polpastrello sul punto da trattare a dito esteso, poi si esercita una pressione con flessione della prima falange così da formare un angolo di 70°, infine si torna nella posizione di partenza senza staccare il dito dall'epidermide. La ripetizione dei movimenti è fondamentale per stimolare il riequilibrio della parte interessata. L'intensità della pressione deve essere variata in modo esatto, poiché la sensibilità del paziente varia da soggetto a soggetto. Il trattamento deve essere armonioso, per cui l'operatore non deve interrompere la sua azione; ci possono essere momenti di pausa, che devono però essere riempiti con sfioramenti, per facilitare la ricezione delle stimolazioni da parte dell'organismo. L'abilità di chi pratica il massaggio dipende molto dall'esperienza; occorre infatti tempo per localizzare perfettamente i riflessi. Per ogni paziente il terapeuta imposta un trattamento personalizzato; alcune zone del piede devono essere comunque stimolate in ogni caso perché basilari per la salute (sono quelle dell'apparato urinario, del sistema nervoso e di quello ormonale).



Nel massaggio plantare si comincia sempre dal piede sinistro, è indispensabile comunque operare poi il trattamento anche su quello destro. Inizialmente il riflessologo fa una diagnosi del piede, verifica l'esistenza di callosità e duroni, individua i punti dolorosi e i problemi da risolvere. Dopo il massaggio di tutte le zone indicate nelle mappe si effettuano passaggi incrociati sul dorso del piede o della mano, e sfregamenti con funzione decongestionante, quindi si termina con movimenti di accarezzamento.



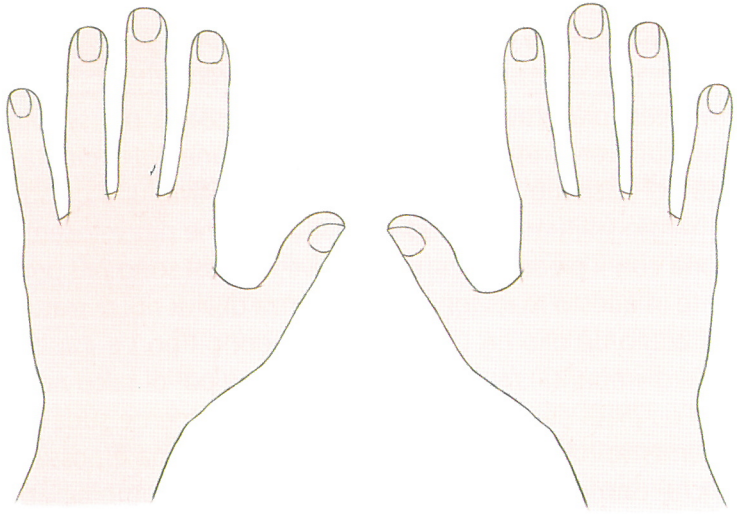
Nel massaggio della mano bisogna eseguire inizialmente una frizione leggera per mettere il paziente a proprio agio, e solo in seguito si passerà a localizzare i punti dolorosi; una volta individuati bisogna effettuare sopra di essi una lieve pressione, senza sfregare la pelle e senza rendere insopportabile il dolore. I riflessi delle mani, più esposte e meno sensibili, sono posti più in profondità rispetto a quelli dei piedi. Il trattamento delle mani è quindi più complicato, data la maggiore difficoltà di individuare i punti di maggiore tensione. Inoltre, poiché il palmo della mano è piccolo per poter individuare su di esso tutti i punti corrispondenti alle varie parti del corpo, si utilizza molto la pressione sulle dita.

La zona dolorante va trattata fino a quando il paziente non sente più il male (nei casi più gravi possono essere necessarie più sedute, non bisogna quindi avere fretta e insistere troppo su una determinata zona). La risposta del paziente al trattamento è significativa; una persona con un piede magro solitamente reagisce alla pressione più velocemente di una persona con il piede più carnoso, dove i riflessi sono più profondi. Solitamente in questo massaggio, a differenza di altri tipi di trattamenti, non si utilizzano né olio né creme, che chiudono i pori e impediscono l'espulsione di impurità; può essere utile però un po' di talco nel caso in cui le mani o i piedi del paziente fossero particolarmente sudati.

Ogni trattamento ha una durata di circa 45 minuti, ma è possibile eseguirne anche uno ridotto di 10 minuti, nel caso di bambini, anziani e

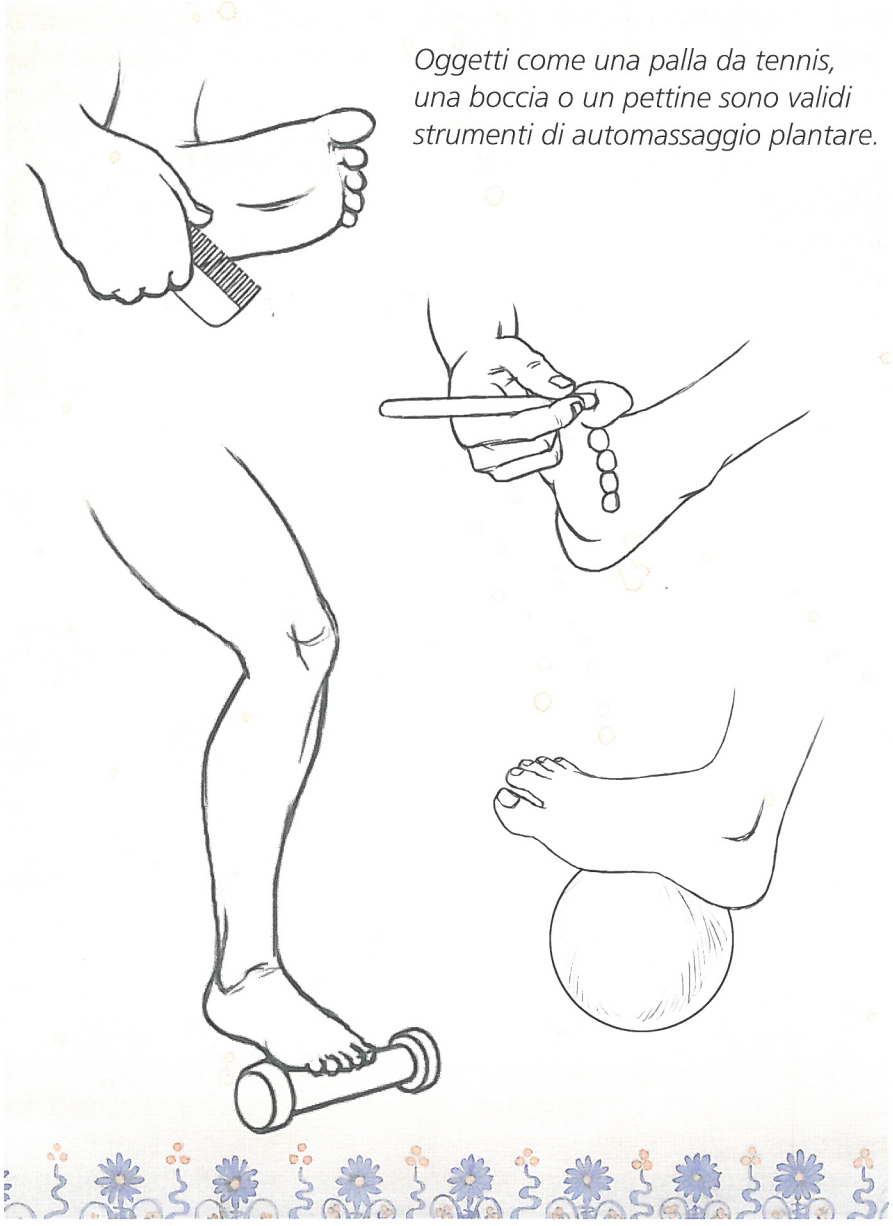
pazienti particolarmente nervosi. Dopo il massaggio è necessario almeno un breve riposo. Come qualsiasi altro trattamento di tipo fisioterapico, il massaggio zonale non deve essere effettuato in modo sporadico, ma continuo, almeno due volte alla settimana per almeno quattro–cinque settimane, in modo che i risultati ottenuti all'inizio siano duraturi. È comunque consigliabile non interrompere il trattamento prima della sesta seduta. Un ciclo di trattamenti comprende solitamente dieci sedute; generalmente i primi effetti benefici si manifestano già dopo quattro–cinque sedute. Durante la durata dell'intera terapia, tra una seduta e l'altra, possono verificarsi determinate reazioni, che indicano un miglioramento del disturbo lamentato e un processo di disintossicazione dell'organismo: il sonno migliora, vengono eliminate maggiori quantità di sostanze fecali, di urina e di muco, la sudorazione diventa più abbondante, specialmente di notte. Questo svuotamento, soprattutto se causato da stress e tensione nervosa, a volte è di tipo emotivo e si manifesta con singhiozzi e lacrime.

Nell'automassaggio ci si può servire di oggetti arrotondati, come una piccola pallina, da utilizzare in piedi o seduti, per esempio mentre si legge o si studia, ma nel caso in cui si pratica il massaggio su un'altra persona è sempre meglio usare la mano.



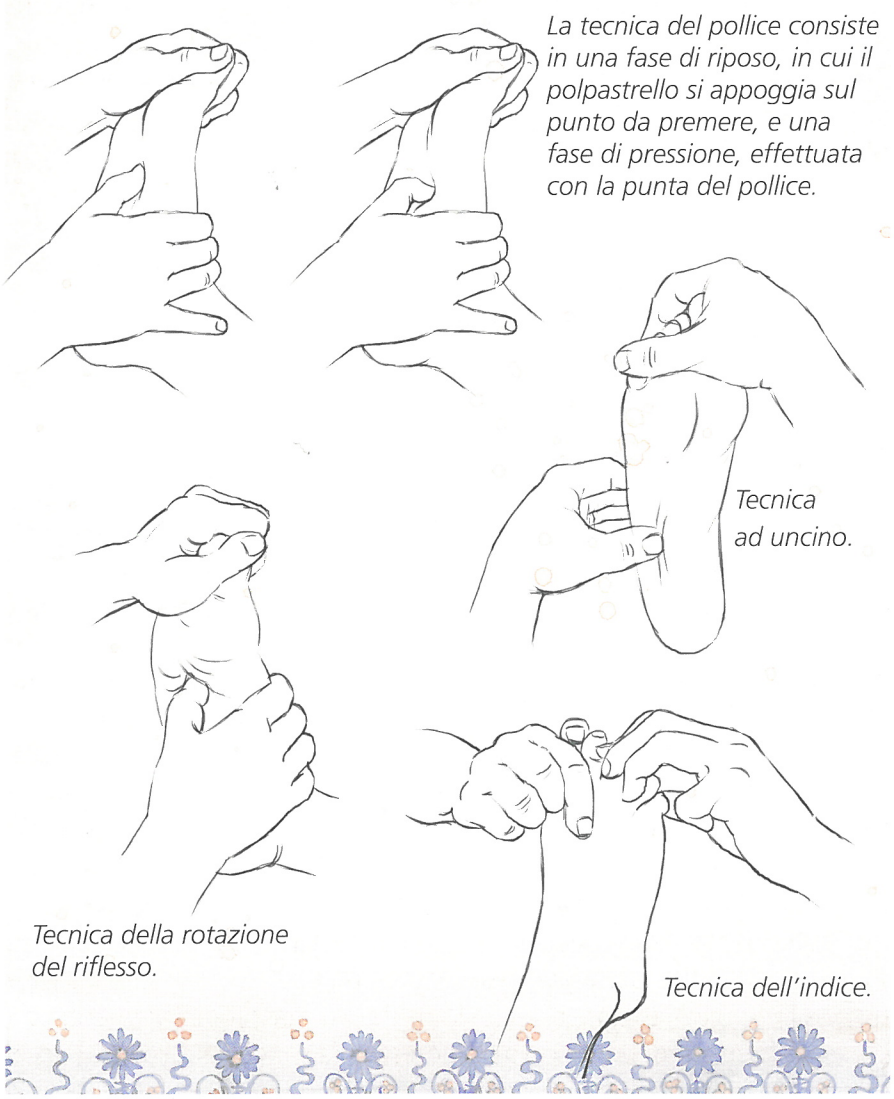
LE TECNICHE FONDAMENTALI

Oggetti come una palla da tennis, una boccia o un pettine sono validi strumenti di automassaggio plantare.



Nel massaggio zonale plantare esistono quattro tipi di tecniche fondamentali, molto diverse da ogni altro tipo di movimento presente in altre forme terapeutiche. Solitamente nella maggior parte dei trattamenti viene utilizzata la tecnica del pollice, perché le altre sono più specializzate, e vengono quindi utilizzate solo su riflessi particolari.
Innanzitutto è fondamentale imparare a sostenere il piede del paziente e a coordinare l'uso delle proprie mani: una deve tenere il piede, mentre l'altra lavora. Per agire sul piede destro bisogna raccogliere le dita della mano sinistra attorno alle dita del piede destro e usare la mano destra per massaggiare; questa posizione varia leggermente a seconda della tecnica utilizzata.
La tecnica del pollice generalmente è usata per lavorare sui riflessi che si trovano sulla pianta del piede. Utilizzando la prima giuntura del pollice si deve procedere con la parte interna del dito lungo il riflesso, piegando e poi raddrizzando lievemente il pollice.
La tecnica dell'indice è utile per occuparsi della parte superiore e laterale del piede. Anche in questo caso si deve piegare solo leggermente il dito, la cui parte interna lavora sul riflesso. Il pollice deve far leva dall'altra parte del piede, spingendo in avanti la parte superiore del metatarso.
Per massaggiare zone del piede dove la pelle è spessa, come nel caso del tallone, è preferibile la tecnica ad uncino. Questo sistema richiede una notevole precisione, e anche per questo motivo si rivela utile per lavorare su riflessi molto piccoli. In questo caso è fondamentale l'azione di leva delle dita: bisogna premere il pollice facendolo penetrare nel riflesso, e poi tirarlo indietro raddrizzandolo da un lato.
Per occuparsi di una zona particolarmente dolente o tesa, è consigliabile infine la tecnica della rotazione del riflesso. Il pollice va pigiato sul riflesso, mentre con l'altra mano si fa ruotare la parte superiore del piede attorno al pollice, consecutivamente in tutti e due i sensi. Dopo pochi minuti di rotazione il dolore tenderà a diminuire.
Nel trattamento della mano si devono impiegare i pollici per lavorare sui palmi e l'indice per agire nelle scanalature tra le dita del dorso. La tecnica del pollice è uguale a quella usata nel massaggio plantare, con l'unica differenza di dover piegare ed estendere in modo continuato la

mano contemporaneamente all'avanzamento del pollice.
Esistono anche dei rulli di legno lavorati con particolari scanalature utilizzabili per farvi pressione con le piante dei piedi o con i palmi delle mani; essi danno grossi benefici, migliorando soprattutto il sistema digestivo.



La tecnica del pollice consiste in una fase di riposo, in cui il polpastrello si appoggia sul punto da premere, e una fase di pressione, effettuata con la punta del pollice.

Tecnica ad uncino.

Tecnica della rotazione del riflesso.

Tecnica dell'indice.

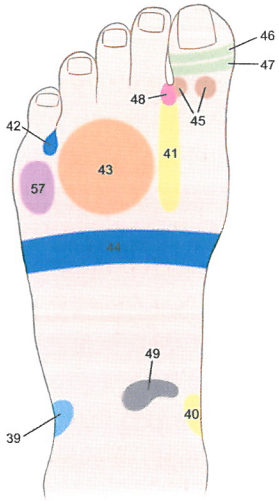
LE MAPPE

Le mappature sono diverse a seconda del periodo in cui sono state create. Nelle mappe fin'ora esistenti i rispettivi autori hanno indicato le zone di riflesso e non i punti esatti in cui il riflesso è localizzato (da qui il nome di massaggio zonale), senza garantire precisione nella individuazione di tali aree riflesse. Le mappe quindi danno solo indicazioni di massima proponendo una raffigurazione standard del piede e della mano; la localizzazione esatta viene poi data dalla sensibilità del polpastrello dell'operatore e dalla struttura ossea del paziente, dato che i punti di riflesso sono situati nel derma sovrastante l'ossatura stessa. Anche per i colori corrispondenti alle varie aree si sono usati criteri differenti.

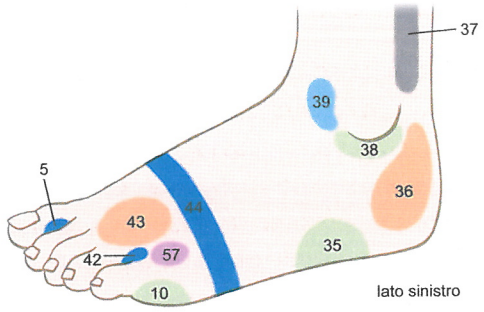
MAPPA GENERALE DELLE ZONE RIFLESSE DEL PIEDE

IL PIEDE

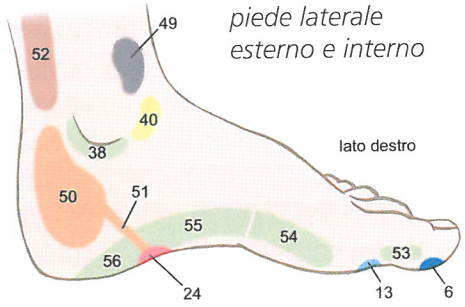
0 ipofisi	29 colon traverso
1 testa	30 colon discendente
2 seni frontali	31 intestino retto
3 tronco cerebrale, cervelletto	32 ano
4 epifisi	33 cuore e circolazione
5 tempia, trigemino	34 milza
6 naso	35 ginocchio
7 nuca	36 ovaie, trombe di Falloppio, testicoli
8 occhi	37 basso ventre
9 orecchie	38 anca
10 spalla	39 ghiandole linfatiche della testa e del torace
11 trapezio	40 ghiandole linfatiche dell'addome
12 tiroide	41 cisterna linfatica toracica, trachea
13 paratiroidi	42 orecchio interno
14 polmoni e bronchi	43 seno
15 stomaco	44 diaframma
16 duodeno	45 tonsille
17 pancreas	46 mascella inferiore
18 fegato	47 mascella superiore
19 cistifellea	48 laringe
20 plesso solare	49 inguine
21 surrenali	50 utero, prostata
22 rene	51 vagina, pene, uretra
23 uretere	52 intestino retto
24 vescica	53 vertebre cervicali
25 intestino tenue	54 vertebre dorsali
26 appendice	55 vertebre lombari
27 valvola ileo-cecale	56 vertebre sacrali e coccige
28 colon ascendente	57 circolazione



dorso del piede

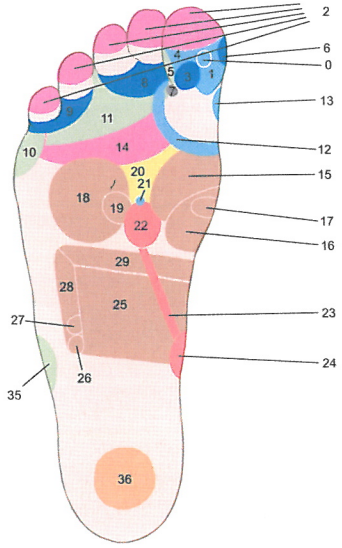


lato sinistro

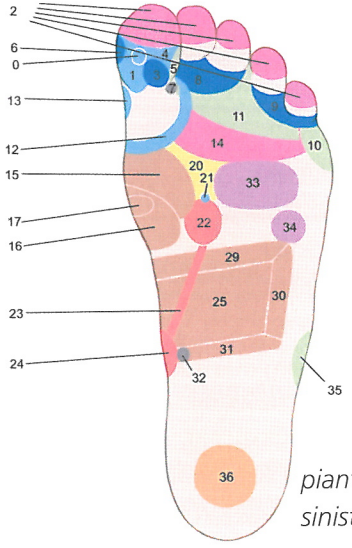


piede laterale esterno e interno

lato destro



pianta destra



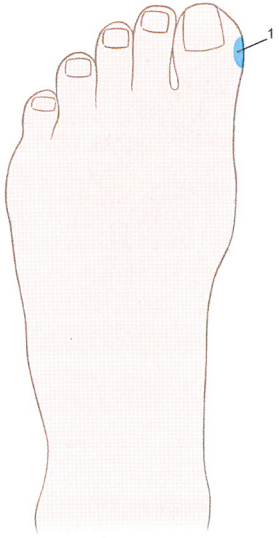
pianta sinistra

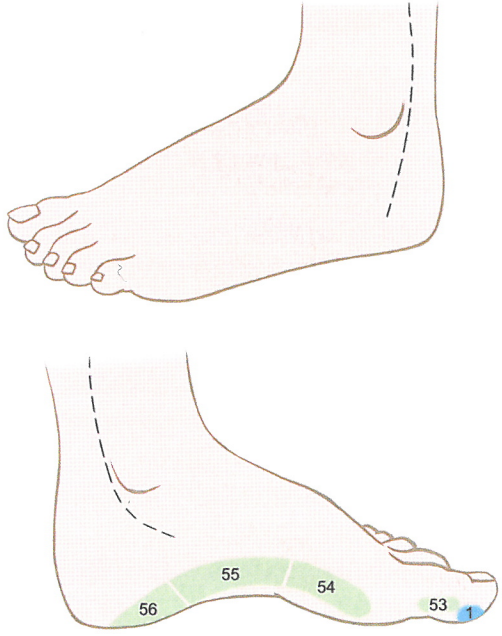
Sistema nervoso

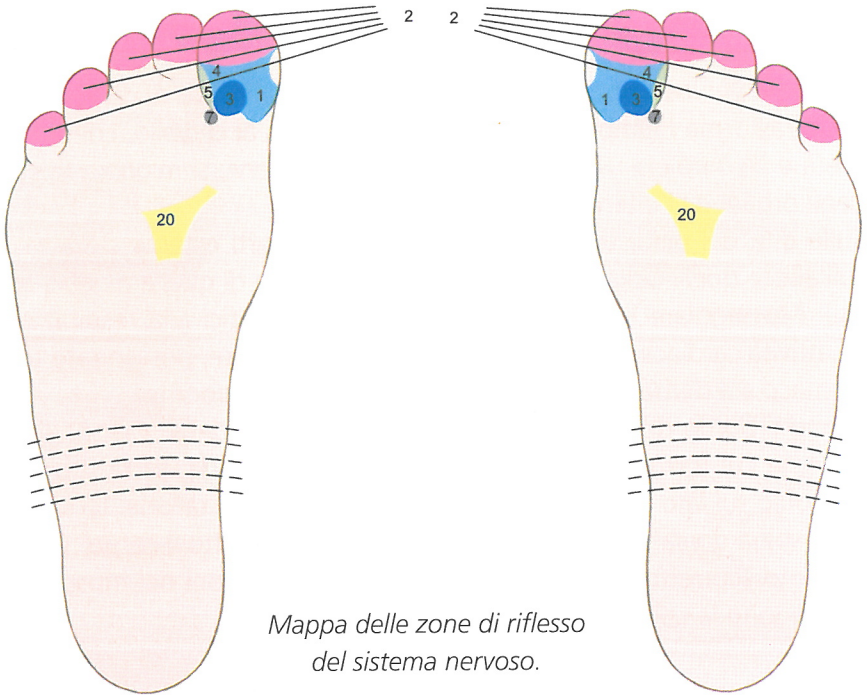
Il sistema nervoso riceve stimoli di provenienza esterna e di diversa natura, li trasforma in impulsi nervosi per trasmetterli al cervello, che li interpreta e li completa. Rilassando e tonificando i nervi, si migliora lo stato degli organi dell'intero organismo.

Sulle dita dei piedi sono situati i riflessi delle parti esterne della testa, sull'alluce quelli della ghiandola pituaria (ipofisi) e di quella pineale (epifisi). Massaggiare l'alluce apporta molteplici benefici alla respirazione, all'attività cardiaca e a quella digestiva. Il plesso solare, posizionato tra lo stomaco e il diaframma, è la centrale nervosa dell'addome.

Lungo il bordo dell'arco plantare si trova il riflesso della colonna vertebrale, la cui forma è riprodotta nell'ossatura del piede, se lo si osserva di profilo sul lato interno, partendo dall'alluce fino al tallone. La salute della spina dorsale è essenziale per il benessere di tutto il corpo; un portamento scorretto e poca attività fisica creano tensioni nei muscoli che sorreggono la colonna vertebrale.



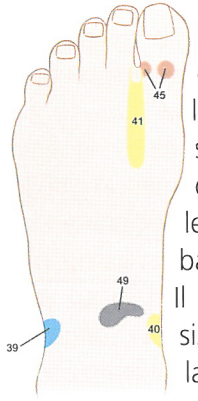




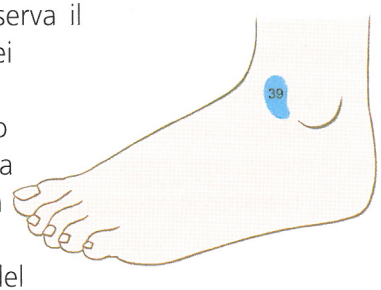
Mappa delle zone di riflesso del sistema nervoso.

1 TESTA, su entrambi gli alluci
2 SENI FRONTALI, sulla punta delle dieci dita
3 TRONCO CEREBRALE, CERVELLETTO, sull'alluce, nella parte inferiore sinistra
4 EPIFISI, su entrambi gli alluci
5 TEMPIA, TRIGEMINO, sull'alluce, nella parte interna che tocca il secondo dito
7 NUCA, all'interno della radice dell'alluce
20 PLESSO SOLARE, sulla pianta del piede, nel punto più ampio, perpendicolare al secondo piede
53 VERTEBRE CERVICALI
54 VERTEBRE DORSALI
55 VERTEBRE LOMBARI
56 VERTEBRE SACRALI E COCCIGEE

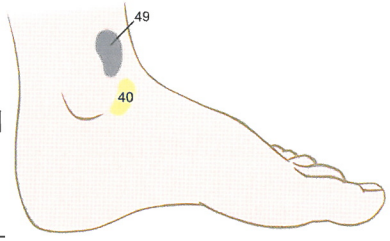
Sistema linfatico



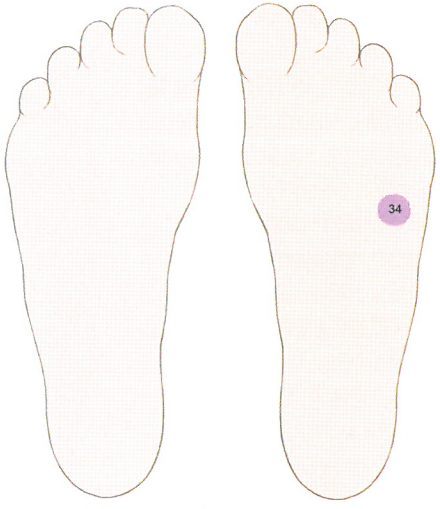
Il sistema linfatico conserva il corretto equilibrio dei liquidi nei tessuti e nel sangue, difende il corpo dalle malattie, preserva le proteine, ed elimina batteri e residui cellulari.



Il massaggio alle zone del sistema linfatico stimola la funzionalità del sistema di trasporto di nutrimento, batteri e corpi estranei; migliora inoltre il filtraggio della linfa attraverso le ghiandole in esso presenti, da cui vengono prodotti i globuli bianchi. Un buon funzionamento del sistema linfatico, inoltre, elimina eventuali gonfiori a carico del viso, del seno, delle gambe e delle braccia.



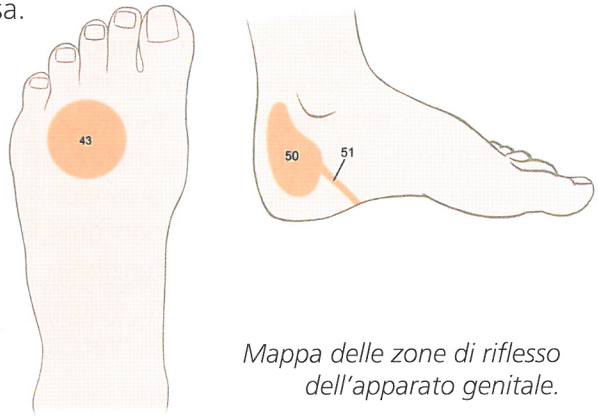
34 MILZA, sul piede sinistro, a metà della pianta, verso il bordo esterno del piede
39 GHIANDOLE LINFATICHE DI TESTA E TORACE, sulla parte superiore del piede, davanti al malleolo esterno
40 GHIANDOLE LINFATICHE DELL'ADDOME, sulla parte superiore del piede, davanti al malleolo interno
41 CISTERNA LINFATICA TORACICA, tra il primo e il secondo metatarso
45 TONSILLE, alla base dell'alluce, posto lateralmente al tendine
49 INGUINE, sulla caviglia, verso l'interno



Mappa delle zone di riflesso del sistema linfatico.

Apparato genitale

Il massaggio ai riflessi corrispondenti a questo apparato, sia maschile che femminile, rinvigorisce la vitalità ghiandolare, quindi è utilissimo per contrastare i segni dell'invecchiamento. Solitamente l'apparato genitale maschile è meno soggetto a disturbi rispetto a quello femminile, sottoposto a particolare affaticamento soprattutto durante la gravidanza e in menopausa.



Mappa delle zone di riflesso dell'apparato genitale.

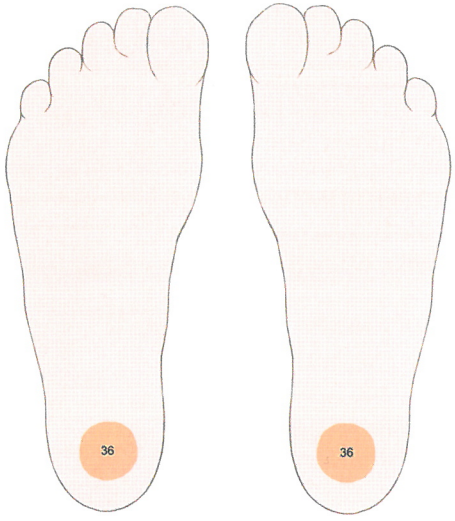
36 OVAIE, TROMBE DI FALLOPPIO, TESTICOLI, sotto il tallone e sul suo lato esterno, sul piede destro per gli organi del lato destro e sul sinistro per gli organi del lato sinistro

37 BASSO VENTRE (per la donna), sul muscolo del polpaccio, su entrambe le gambe verso l'esterno

43 SENO (donna), sul dorso del piede verso la radice delle dita

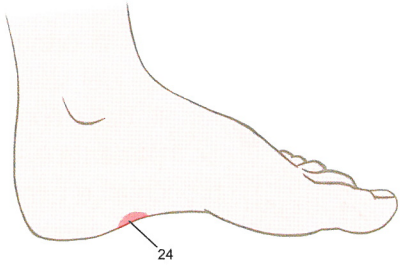
50 UTERO, PROSTATA, sul tallone, nel lato interno

51 VAGINA, PENE, URETRA, tra il tallone e l'arco del piede



Apparato urinario

Gli organi di questo apparato sono importantissimi per la loro funzione di pulizia, mediante l'eliminazione delle tossine, accumulate dall'organismo quotidianamente. Le varie infezioni di reni e vescica traggono notevoli vantaggi dal massaggio, sia in caso di infiammazioni dovute ad un'alimentazione non equilibrata, sia di fronte a patologie vere e proprie. Nel trattare questi riflessi è consigliabile iniziare da quello della vescica, procedendo poi con quello dell'uretere e del rene.

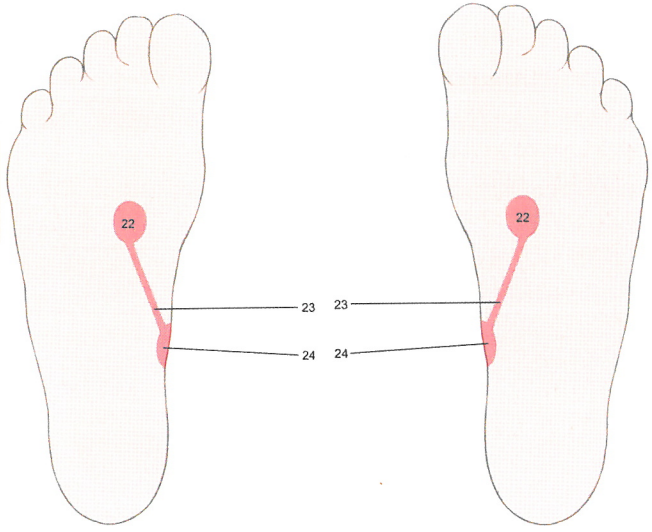


Mappa delle zone di riflesso dell'apparato urinario.

22 RENE, sulla piante del piede, nella parte mediana

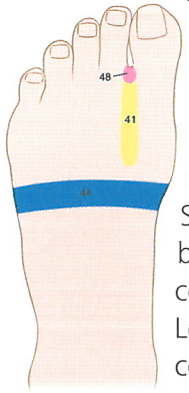
23 URETERE, sotto il riflesso del rene, più spostato verso la parte interna del piede

24 VESCICA, sul bordo interno del piede



Apparato respiratorio

In molti casi questo apparato risente del mal funzionamento di altri organi con mansioni di eliminazione, funzionando come filtro sostitutivo di essi. Spesso, in presenza di infezioni agli organi della respirazione, bisogna quindi praticare il massaggio ai riflessi di altri sistemi. I disturbi di questo apparato, come raffreddori e tonsilliti, sono solitamente accompagnati da ingrossamenti dei linfonodi, quindi è opportuno abbinare i riflessi del sistema respiratorio a quelli della circolazione linfatica. Se il paziente è soggetto a disturbi bronchiali è bene trattare anche le zone riflesse della circolazione sanguigna, del cuore e dell'apparato digerente. Le aree di riflesso dei polmoni influiscono su tutti gli organi contenuti nella cavità toracica, non solo sui polmoni.

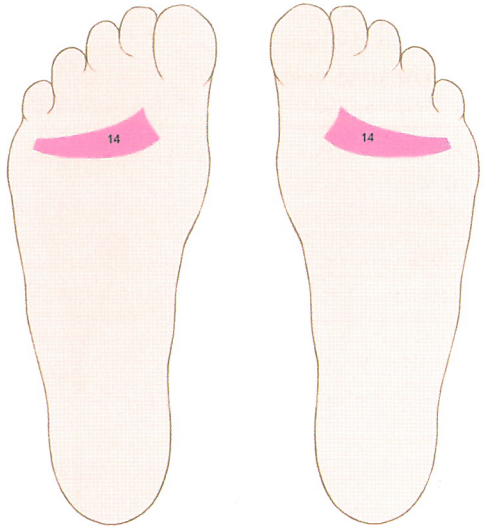


14 POLMONI E BRONCHI, sotto i cuscinetti del piede

41 TRACHEA, riflesso identico a quello della cisterna linfatica toracica

44 DIAFRAMMA, lungo una striscia a metà del dorso del piede

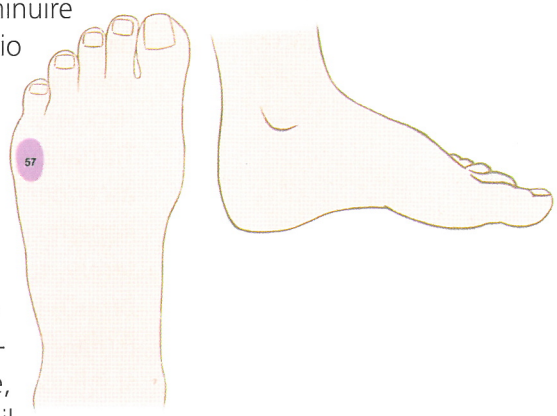
48 LARINGE, sull'articolazione base dell'alluce



Mappa delle zone di riflesso dell'apparato respiratorio.

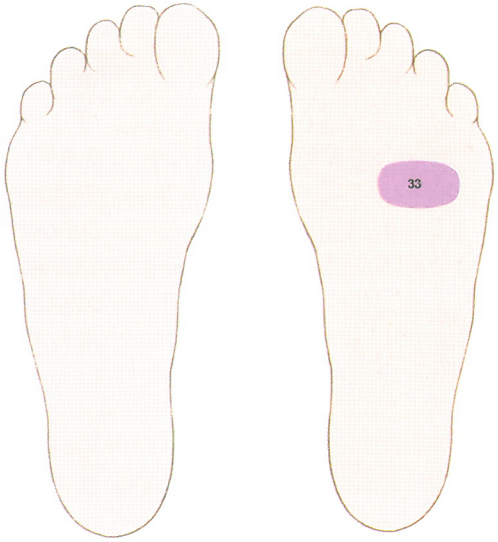
Apparato cardiovascolare

Il sistema circolatorio trasporta il sangue in tutto il corpo, e con esso porta ossigeno e nutrimento alle cellule, elimina gli scarti e, grazie ai globuli bianchi, distrugge i batteri patogeni. Un intervento periodico di massaggio all'apparato cardiocircolatorio, insieme a ritmi di vita meno stressanti e ad una corretta alimentazione, può diminuire in maniera significativa il rischio di infarto. Nel praticare il massaggio al riflesso del cuore bisogna usare prudenza, inoltre il trattamento è differente a seconda del disturbo lamentato dal paziente.
Per esempio, in caso di tachicardia è bene praticare inizialmente un massaggio rilassante, per non eccitare ulteriormente il battito del cuore già accelerato; in caso di grave attacco cardiaco, invece, bisogna massaggiare subito il riflesso situato nel piede sinistro.



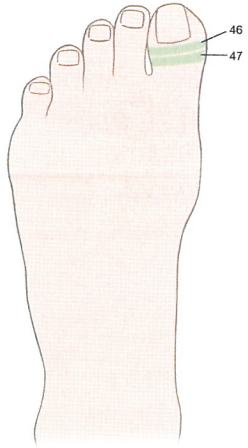
33 CUORE E CIRCOLAZIONE, sulla piante del piede sinistro, sotto il terzo e quarto dito

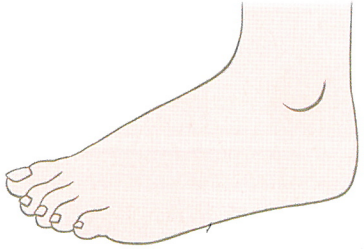
57 CIRCOLAZIONE, sul dorso del piede sinistro, verso il bordo esterno

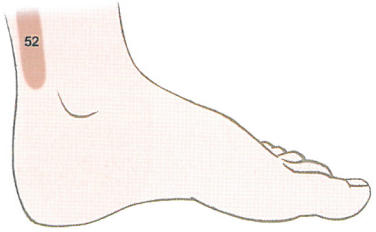


Mappa delle zone di riflesso dell'apparato cardiovascolare.

Apparato digerente





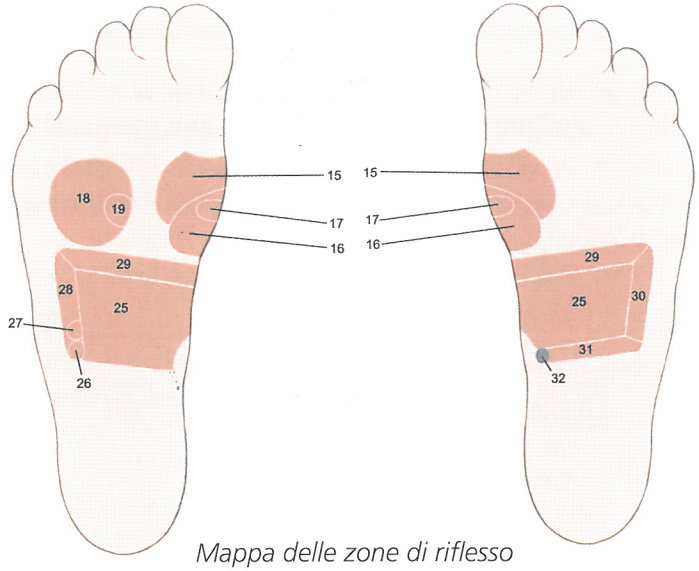


Questo apparato è la prima linea di difesa dell'organismo verso le malattie, è fondamentale quindi mantenerlo in ottimo stato. Il massaggio al riflesso del fegato va eseguito con molta attenzione, perché può causare crisi di disintossicazione. Di fronte ad appendici acute o fasi acute di ulcere gastriche e intestinale è opportuno interrompere il trattamento riflessogeno e rivolgersi ad uno specialista.

Trattando il riflesso della zona del colon ascendente e della valvola ileo-cecale, che impedisce il riflusso dal colon all'intestino tenue, si può intervenire su disturbi come bronchiti, asma e allergie. Trattando invece il riflesso della zona del colon discendente si influisce su flatulenza e stitichezza.

Il riflesso del colon traverso è più difficile da trattare perché in questo punto la pelle è più spessa. Per massaggiare il riflesso del colon bisogna iniziare dal piede destro, partendo prima dal riflesso di quello ascendente, passando poi al riflesso di quello traverso su entrambi i piedi, per concludere su quello del colon discendente, nel piede sinistro. Questa zona spesso è tesa per mancanza di esercizio fisico e di fibre grezze nell'alimentazione.

La trattazione delle mascelle viene inclusa in questa parte perché qui comincia la digestione; la masticazione dovrebbe essere lenta e scrupolosa.

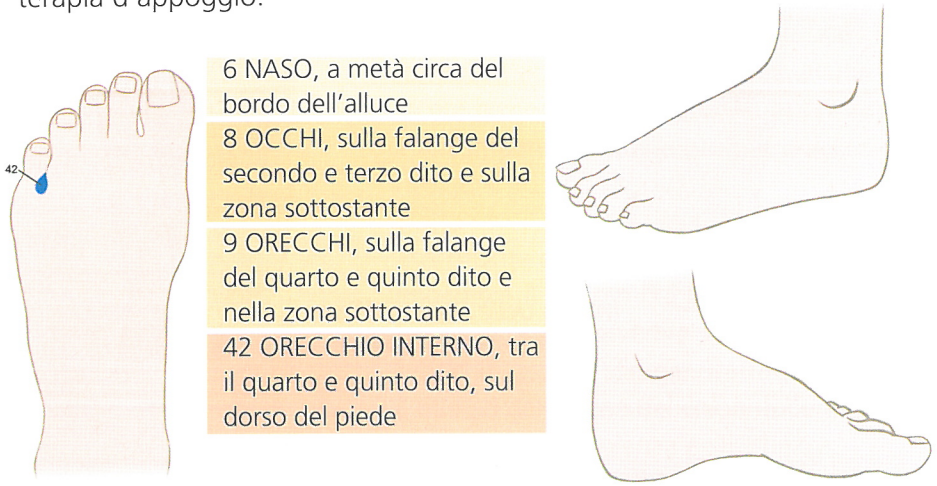


Mappa delle zone di riflesso dell'apparato digerente.

15 STOMACO, sotto alla sporgenza dell'osso del primo metatarso
16 DUODENO, nella zona sottostante al 15, in parte sovrapposte
17 PANCREAS, come il 16 ma più in profondità
18 FEGATO, all'altezza del 15 ma sul piede destro, verso l'esterno
19 CISTIFELLEA, verso il centro del piede, in parte sovrapposta al 18
25 INTESTINO TENUE, sotto l'arco del piede antistante il calcagno
26 APPENDICE, sul piede destro, nella parte iniziale del colon ascendente
27 VALVOLA ILEO-CECALE, come il 26, nella zona appena sopra
28 COLON ASCENDENTE, sul piede destro, nella parte che circonda il 25
29 COLON TRASVERSO, come il 28 ma su entrambi i piedi
30 COLON DISCENDENTE, come il 28 ma sul piede sinistro
31 e 52 INTESTINO RETTO, come sopra, e sul muscolo del polpaccio, all'interno di entrambe le gambe
32 ANO, sul piede sinistro, al termine dell'intestino crasso
46 MASCELLA INFERIORE, sull'alluce, sotto l'attacco dell'unghia
47 MASCELLA SUPERIORE, come la 46, ma spostato verso la radice dell'alluce

Organi di senso

Gli organi di senso sono importantissimi in quanto ci rapportano al mondo esterno; nell'orecchio poi sono situati gli organi dell'equilibrio. Generalmente le malattie dell'orecchio sono le più difficili da curare con la riflessologia; il massaggio zonale può comunque essere una valida terapia d'appoggio.

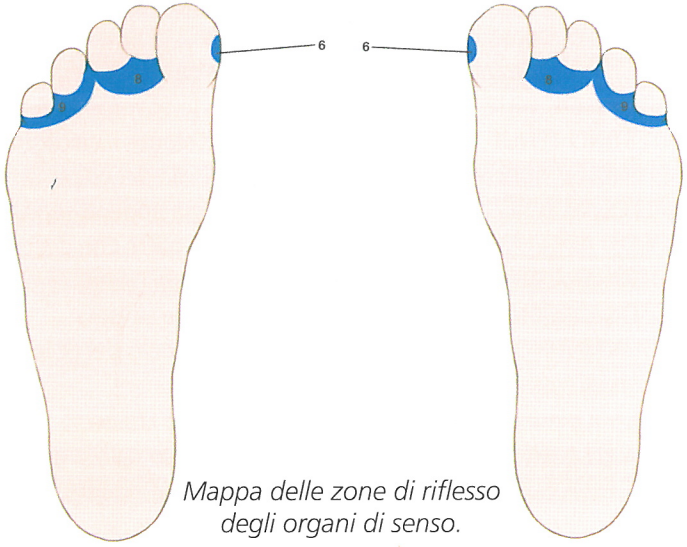


6 NASO, a metà circa del bordo dell'alluce

8 OCCHI, sulla falange del secondo e terzo dito e sulla zona sottostante

9 ORECCHI, sulla falange del quarto e quinto dito e nella zona sottostante

42 ORECCHIO INTERNO, tra il quarto e quinto dito, sul dorso del piede



Mappa delle zone di riflesso degli organi di senso.

Sistema endocrino

Nonostante la loro piccolezza, le ghiandole endocrine, governate dall'ipofisi, rivestono una funzione fondamentale. La tiroide controlla la crescita, le surrenali producono adrenalina e cortisone, le paratiroidi regolano il metabolismo del calcio.

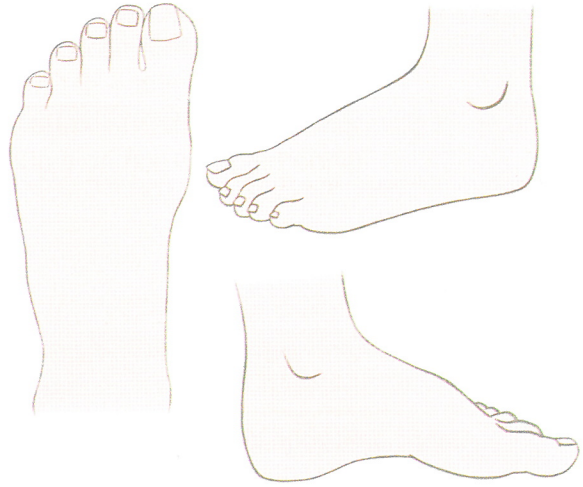
0 IPOFISI, in centro all'alluce

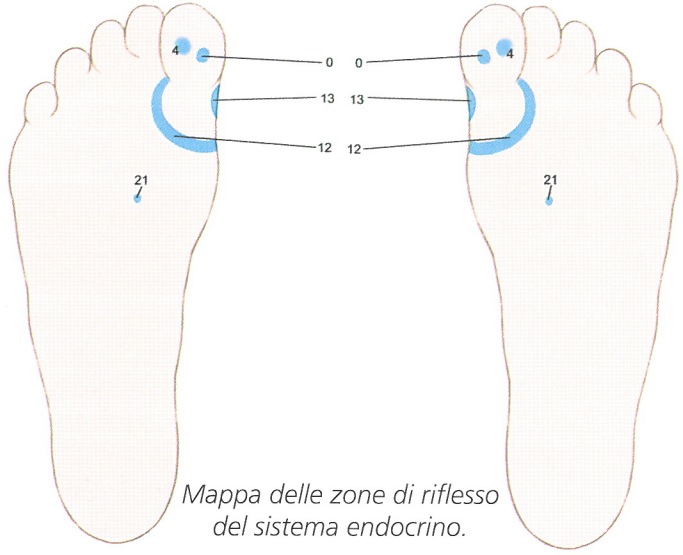
4 EPIFISI, più in alto della 0 e spostata verso il secondo dito

12 TIROIDE, tra il primo e il secondo metatarso e la falange dell'alluce

13 PARATIROIDI, sul lato interno del piede, alla base dell'articolazione dell'alluce

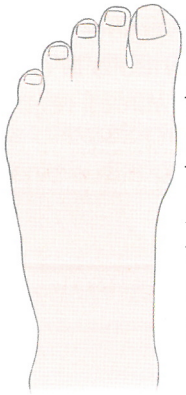
21 SURRENALI, sopra il riflesso del rene, in profondità



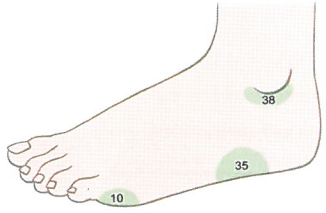


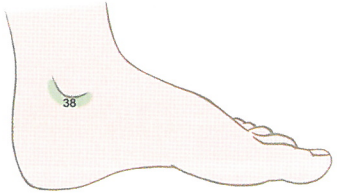
Mappa delle zone di riflesso del sistema endocrino.

Articolazioni e arti

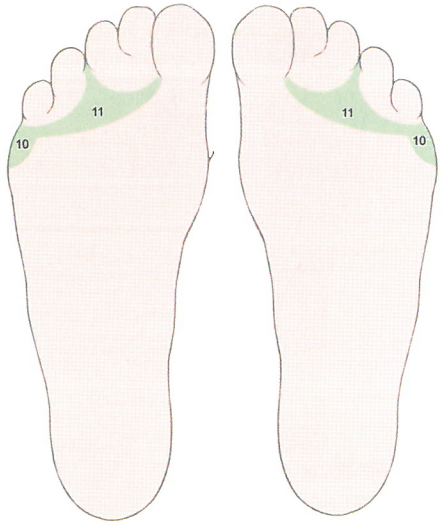


Le articolazioni sono l'insieme delle parti molli e dure formanti la giuntura tra due o più ossa vicine. Esse sono lubrificate da un liquido, il liquido sinoviale, la cui produzione può essere stimolata attraverso la pratica del massaggio. Tra le varie articolazioni esiste un collegamento ben preciso; in caso di un'articolazione dolente, quindi, vanno controllati anche i riflessi di tutte le altre. La zona riflessa della spalla può essere utilizzata anche per il polso, quella del ginocchio per il gomito e quella dell'anca per la caviglia.





Mappa delle zone di riflesso delle articolazioni ed arti.



10 SPALLA, sul bordo del piede, sotto il quinto dito, e risalendo in parte anche sul dorso

11 TRAPEZIO, sulla pianta del piede, sulla fascia sottostante le quattro dita

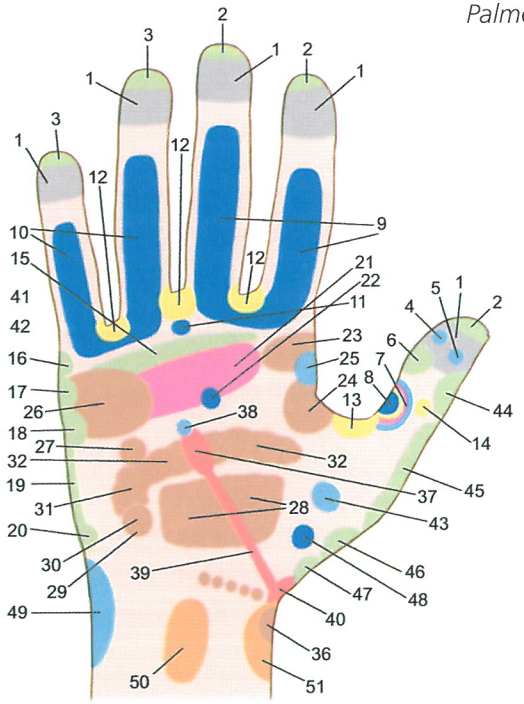
35 GINOCCHIO, sul lato esterno del piede, tra la pianta e il dorso, verso il tallone

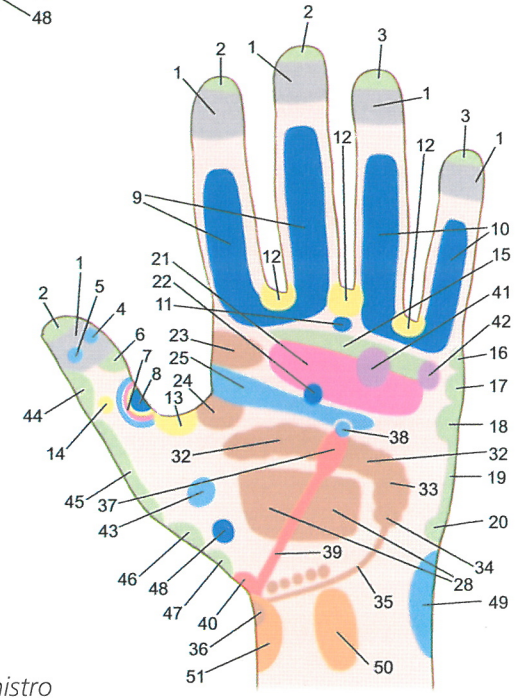
38 ANCA, sotto il malleolo esterno e interno

MAPPA GENERALE DELLE ZONE RIFLESSE DELLA MANO

1 testa, cranio, massa cerebrale	28 intestino tenue
2 seni frontali	29 appendice (solo su mano destra)
3 seni mastoidi	30 valvola ileo-cecale
4 epifisi	(solo su mano destra)
5 ipofisi	31 colon ascendente
6 nuca	(solo su mano destra)
7 viso, trigemino	32 colon traverso
8 naso	33 colon discendente
9 occhi	(solo su mano sinistra)
10 orecchie	34 ansa sigmoidea del colon
11 orecchio interno	(solo su mano sinistra)
12 ghiandole della testa	35 retto (solo su mano sinistra)
e del torace	36 ano
13 ghiandole dell'addome	37 rene
14 tonsille	38 ghiandole surrenali
15 trapezio	39 uretere
16 spalla e polso	40 vescica
17 braccio	41 cuore (solo su mano sinistra)
18 gomito e ginocchio	42 milza (solo su mano sinistra)
19 gamba	43 tiroide, paratiroidi
20 caviglia e anca	44 vertebre cervicali
21 polmoni e bronchi	45 vertebre dorsali
22 plesso solare e diaframma	46 vertebre lombari
23 stomaco	47 vertebre sacrali, coccige
24 duodeno	48 nervo sciatico
25 pancreas (solo su mano sinistra)	49 ovaie
26 fegato (solo su mano destra)	50 zona pelvica
27 cistifellea (solo su mano destra)	51 utero, prostata

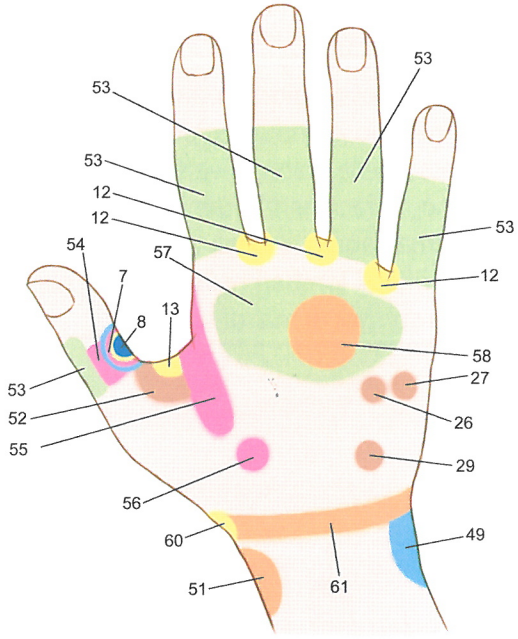
Palmo destro





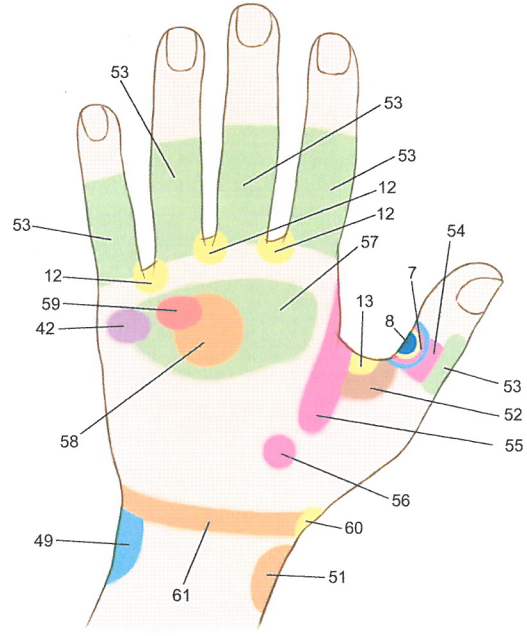
Palmo sinistro

Dorso destro



52 bocca
53 denti, mascelle
54 naso interno
55 gola, laringe, trachea
56 bronchi
57 polmoni, cassa toracica
58 seno
59 circolazione e pressione (solo su mano sinistra)
60 inguine
61 tube uterine, canali deferenti

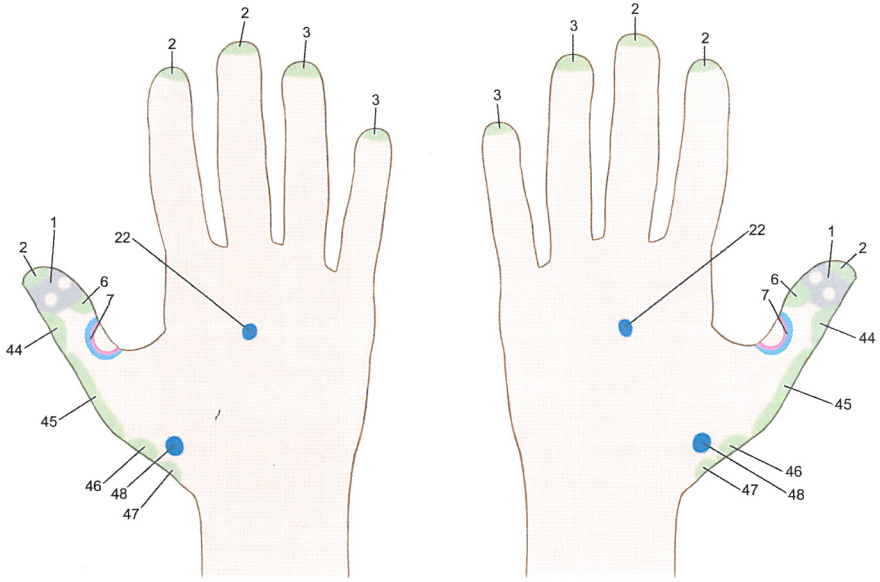
ZONE GENERALI
APPARATO LOCOMOTORE
APPARATO RESPIRATORIO
APPARATO ENDOCRINO
APPARATO GENITALE
APPARATO CIRCOLATORIO LINFATICO
APPARATO DIGERENTE
APPARATO CARDIO - CIRCOLATORIO SANGUIGNO
APPARATO NEURO - SENSITIVO
APPARATO URINARIO



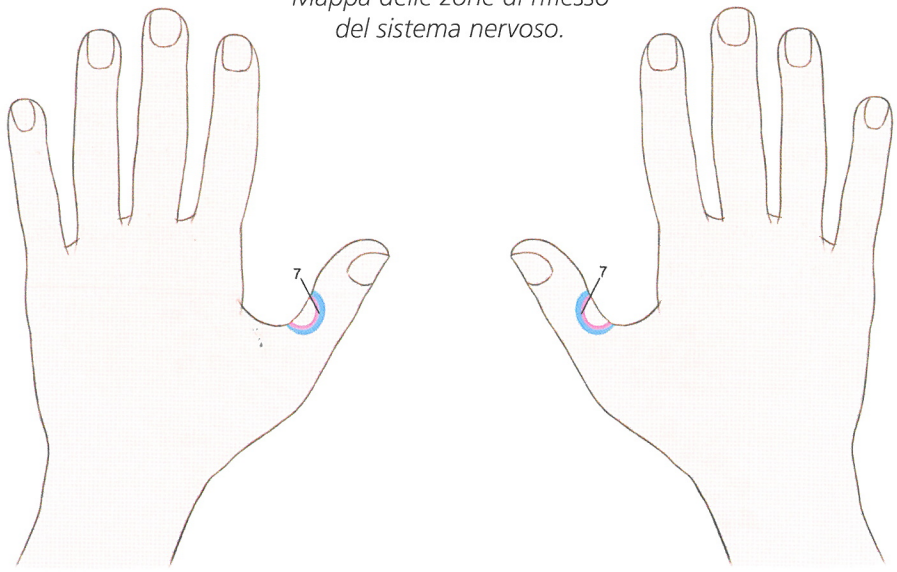
Dorso sinistro

Sistema nervoso

Per questo sistema è molto importante il massaggio al plesso solare, che da solo influisce sul sistema nervoso nel suo complesso, perché ha una funzione rilassante e distensiva. Il riflesso della colonna vertebrale, a differenza di molti altri riflessi della mano, è facilmente identificabile ed è molto utile per un trattamento di automassaggio; esso si trova sul bordo del pollice verso l'esterno. La zona dei riflessi lombari risulterà particolarmente dolente per chi ha la tendenza a soffrire di mal di schiena.



Mappa delle zone di riflesso del sistema nervoso.



1 TESTA, CRANIO, MASSA CEREBRALE, sulla seconda falange del pollice
2 SENI FRONTALI, sulla punta del pollice, dell'indice e del medio
3 SENI MASTOIDI, sulla punta dell'anulare e del mignolo
6 NUCA, sotto l'1, sul bordo interno del pollice
7 VISO, TRIGEMINO, sulla prima falange del pollice
22 PLESSO SOLARE, al centro del palmo, tra l'anulare e il medio
44 VERTEBRE CERVICALI, sul pollice, di fronte al punto 6
45 VERTEBRE DORSALI, sul bordo del pollice verso l'esterno, sotto il 44
46 VERTEBRE LOMBARI, sul bordo del pollice verso l'esterno, sotto il 45
47 VERTEBRE SACRALI E COCCIGE, sul bordo del pollice verso l'esterno, sotto il 46
48 NERVO SCIATICO, tra il 46 e il 47, leggermente spostato verso l'interno

Sistema linfatico

In varie situazioni patologiche può essere utile massaggiare i riflessi del sistema linfatico, che svolge una funzione generale determinante per la salute dell'organismo, in quanto collaboratore del sistema circolatorio sanguigno.

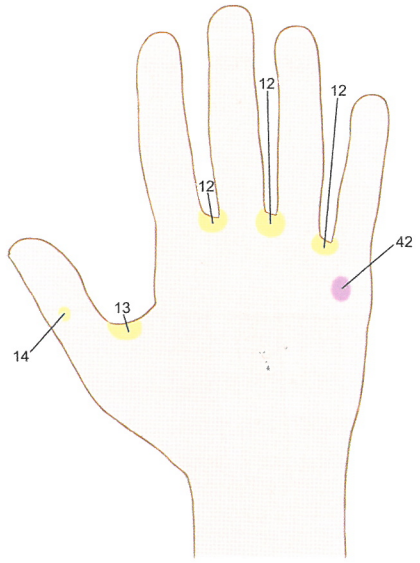
12 GHIANDOLE DELLA TESTA E DEL TORACE, sulle membrane tra ogni dito, dall'indice al mignolo

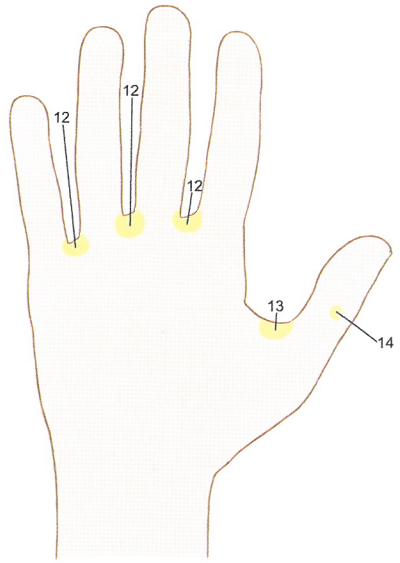
13 GHIANDOLE DELL'ADDOME, sulla membrana alla base del pollice

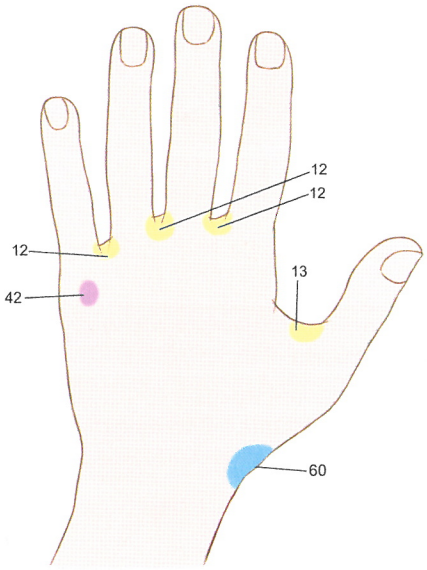
14 TONSILLE, al centro del pollice, tra il 6 e il 7

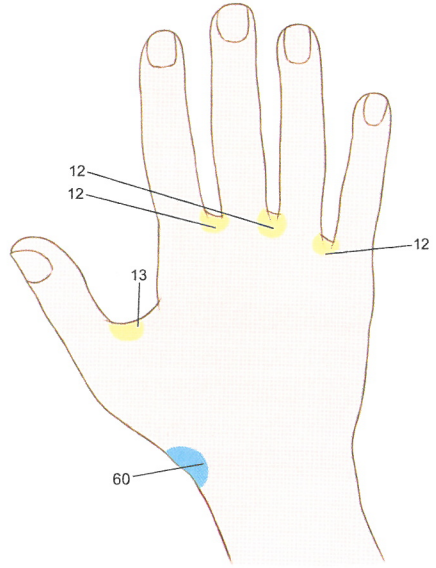
42 MILZA, sul palmo e sul dorso della mano sinistra, sotto il congiungimento della prima falange del mignolo con il metacarpo

60 INGUINE, sul polso, sul bordo interno



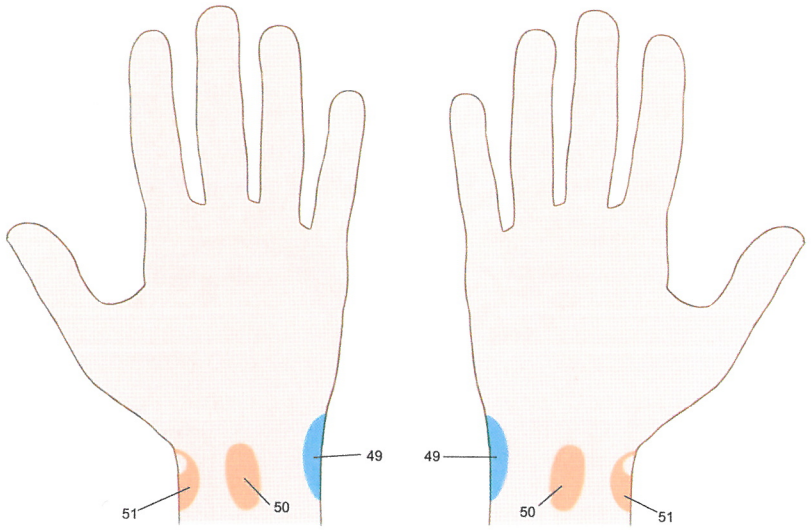




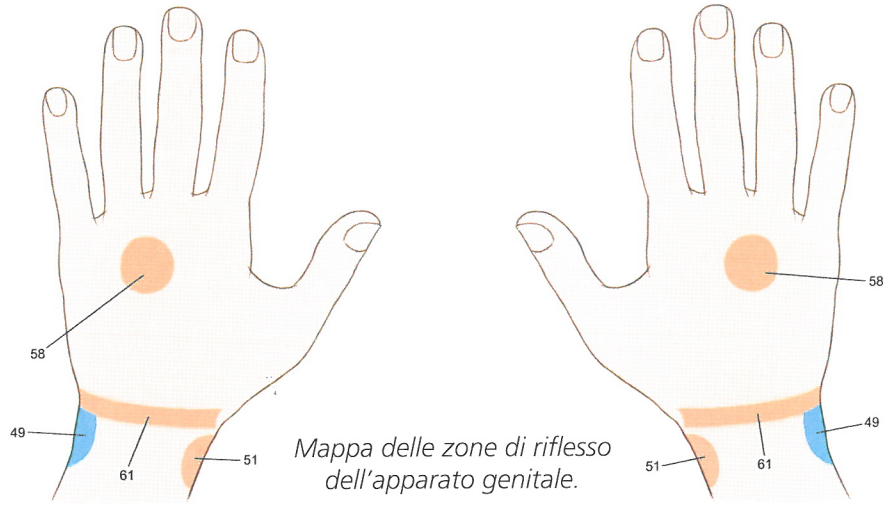


Apparato genitale

La maggior parte dei riflessi degli organi di questo apparato, ad eccezione del seno, si concentra attorno al polso.



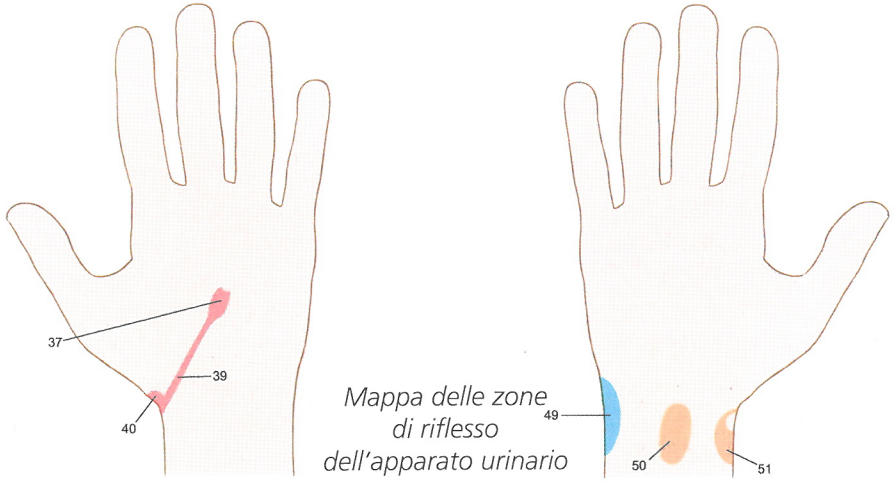
49 OVAIE, sul bordo esterno del polso
50, ZONA PELVICA, al centro della zona del polso
51 UTERO, PROSTATA, di fronte al 49
58 SENO, sul dorso della mano, nella zona sottostante il dito medio
61 TUBE UTERINE, CANALI DEFERENTI, lungo la linea tra mano e polso



Mappa delle zone di riflesso dell'apparato genitale.

Apparato urinario

I reni hanno una funzione importantissima, perché preposti all'eliminazione delle tossine. Il massaggio al riflesso del rene è quindi consigliato anche in caso di disturbi non strettamente collegati all'apparato urinario.



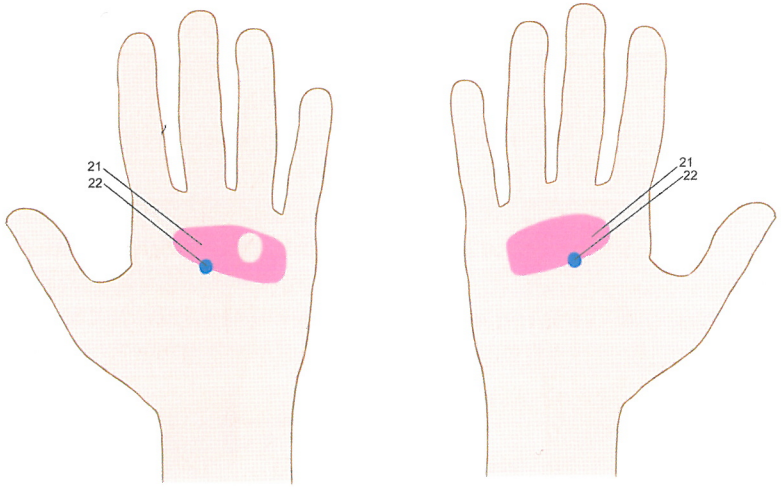
Mappa delle zone di riflesso dell'apparato urinario

Mappa delle zone di riflesso dell'apparato urinario

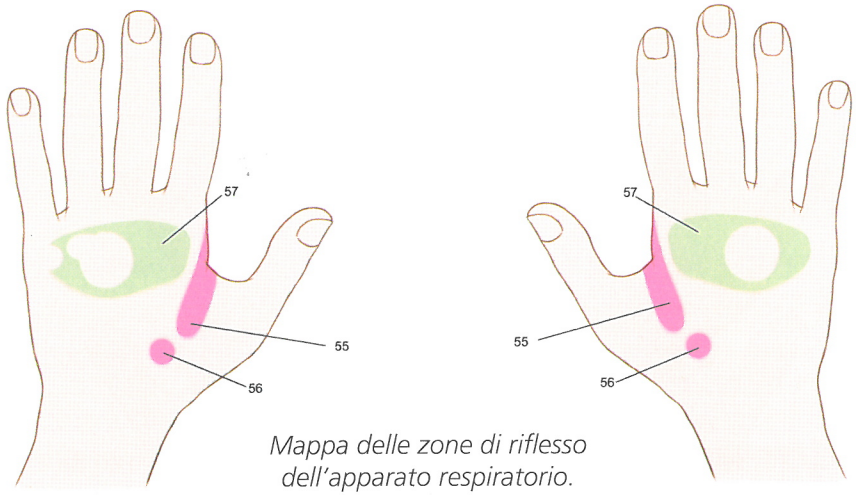
37 RENE, nella parte centrale della mano, sotto il 22
39 URETERE, sulla linea diagonale che unisce il 37 e il 40, più verso il 40
40 VESCICA, sul punto di giunzione del polso con il pollice

Apparato respiratorio

L'apparato respiratorio, insieme a quello urinario, è fondamentale perché attraverso di esso il corpo si libera delle impurità. Uno dei riflessi chiave di



questo apparato è quello del diaframma, parte vitale del sistema respiratorio e zona di accumulo di tensione; massaggiarlo porta rilassamento a tutto il corpo.

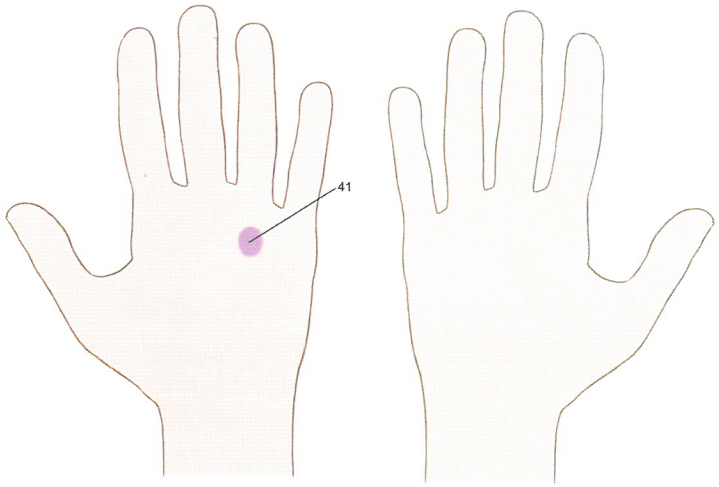


Mappa delle zone di riflesso dell'apparato respiratorio.

21 POLMONI E BRONCHI, sul palmo della mano, nella zona in cui le falangi si uniscono alle ossa del metacarpo
22 DIAFRAMMA, non è facilmente identificabile sulla mano, ma a grandi linee corrisponde a quello del plesso solare. Per localizzarlo con precisione bisogna individuare la sporgenza formata dalla fine del quinto osso metacarpale, sotto il mignolo, e quella sotto la fine del primo, alla base del pollice; il riflesso del diaframma si trova proprio sotto queste due protuberanze.
55 GOLA, LARINGE, TRACHEA, sul dorso della mano tra il primo e il secondo metacarpo, con un'estensione di circa 2,5 cm
56 BRONCHI, sul dorso della mano, appena sotto al 55
57 POLMONI, sul dorso della mano, in corrispondenza al 21 del palmo

Apparato cardiovascolare

I riflessi degli organi di questo apparato vanno individuati sulla mano sinistra.



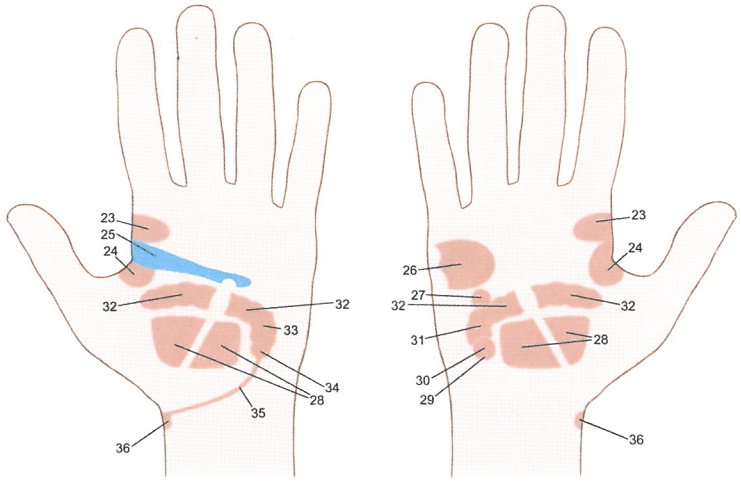
41 CUORE, sul palmo della mano vicino alla giuntura tra l'anulare e l'osso del metacarpo corrispondente

59 CIRCOLAZIONE E PRESSIONE, sul dorso della mano, in posizione simmetrica al 41

Mappa delle zone di riflesso dell'apparato cardiovascolare.

Apparato digerente

Nell'apparato digerente si svolge il complesso processo del metabolismo. Il trattamento dei riflessi dell'apparato digerente si rivela indubbiamente più efficace se effettuato sul piede e non sulla mano; in situazioni in cui non è possibile un massaggio plantare, tuttavia, vale la pena ricorrere a quello della mano.



23 STOMACO, sul palmo verso il pollice

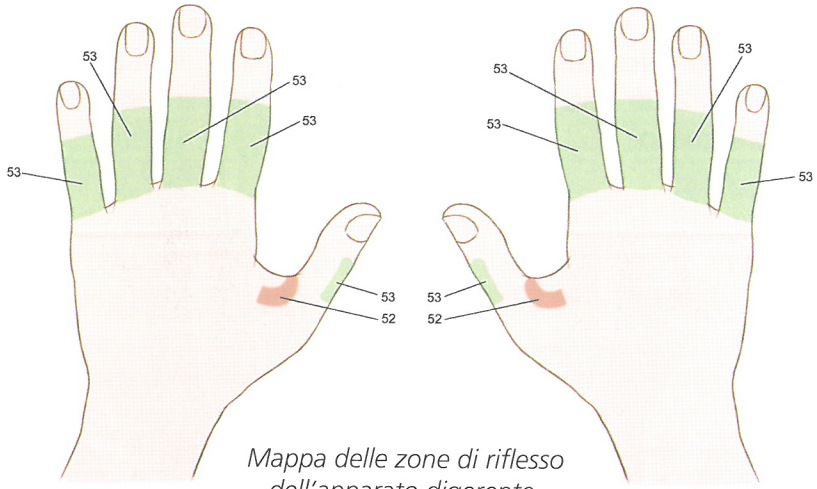
24 DUODENO, sul palmo della mano, sotto al 23

25 PANCREAS, sul palmo della mano sinistra, sul bordo della mano tra il pollice e l'indice

26 FEGATO, sul palmo della mano destra, verso il bordo esterno della mano, tra la base del mignolo e il polso

27 CISTIFELLEA, sul palmo della mano destra, in un punto della parte inferiore del riflesso del fegato

28 INTESTINO TENUE, nella parte inferiore del palmo, leggermente spostata verso il pollice

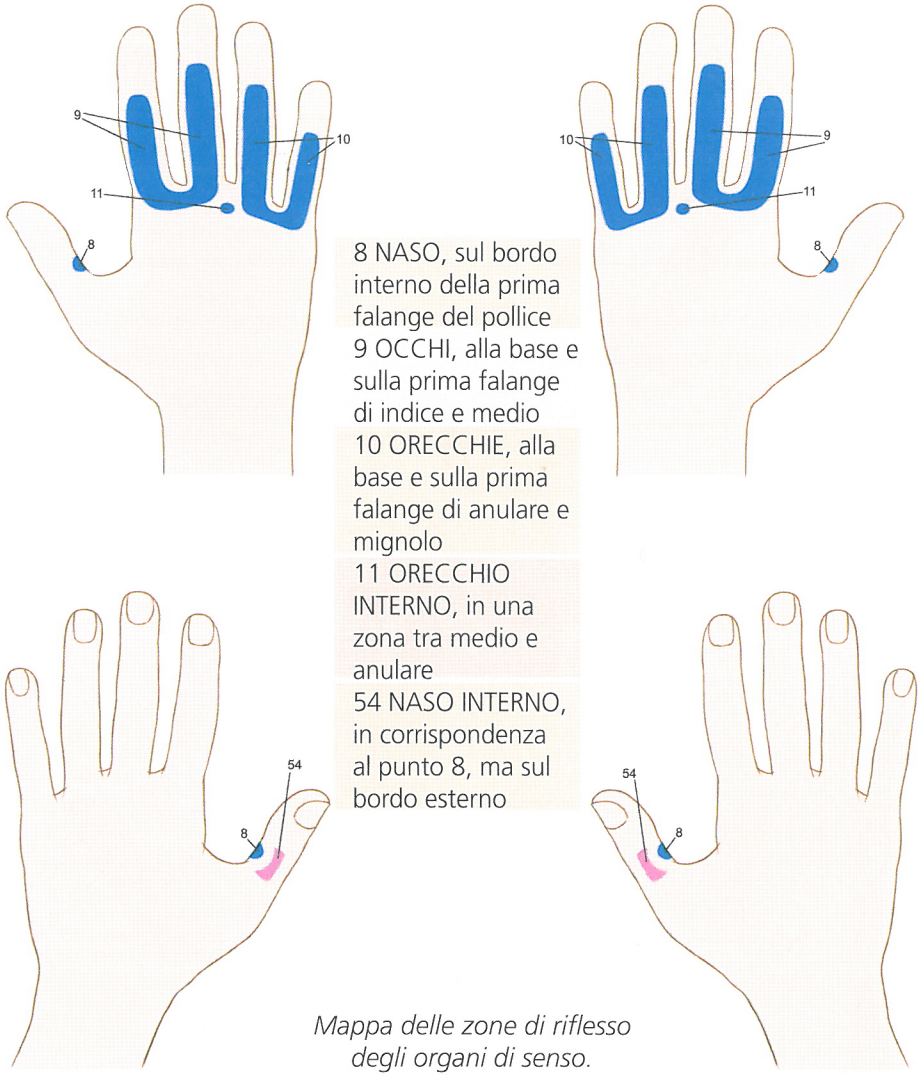


Mappa delle zone di riflesso dell'apparato digerente.

29 APPENDICE, sul palmo della mano destra, appena sopra il riflesso della valvola ileo-cecale
30 VALVOLA ILEO-CECALE, sul palmo della mano destra, verso il polso
31 COLON ASCENDENTE, sul palmo della mano destra, in una fascia a sinistra rispetto al 28
32 COLON TRASVERSO, nella fascia superiore del 28, spostato verso il pollice
33 COLON DISCENDENTE, sul palmo della mano sinistra, in una fascia a destra rispetto al 28
34 ANSA SIGMOIDEA DEL COLON, sul palmo della mano sinistra, verso il polso
35 RETTO, sul palmo della mano sinistra, su una linea diagonale tra il 36 e il 34
36 ANO, sul palmo della mano, sulla giunzione del polso con il pollice, sotto il 40
52 BOCCA, sul dorso della mano, alla base del pollice
53 DENTI E MASCELLE, sul dorso della mano, verso la base di tutte le dita

Organi di senso

Un massaggio alle mani sui punti corrispondenti a occhi e orecchie fatto in momenti di inattività delle mani, come davanti alla televisione, può dare, se effettuato con costanza, sorprendenti risultati sul recupero di vista e udito.

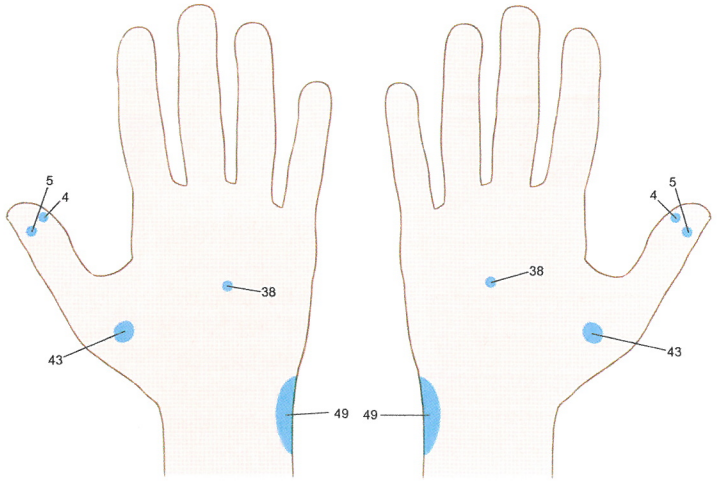


8 NASO, sul bordo interno della prima falange del pollice
9 OCCHI, alla base e sulla prima falange di indice e medio
10 ORECCHIE, alla base e sulla prima falange di anulare e mignolo
11 ORECCHIO INTERNO, in una zona tra medio e anulare
54 NASO INTERNO, in corrispondenza al punto 8, ma sul bordo esterno

Mappa delle zone di riflesso degli organi di senso.

Sistema endocrino

L e ghiandole endocrine secernono particolari ormoni che entrano in circolo con il sangue e vanno a stimolare un dato organo; una produzione squilibrata di ormoni influisce negativamente sul funzionamento dell'intero organismo.

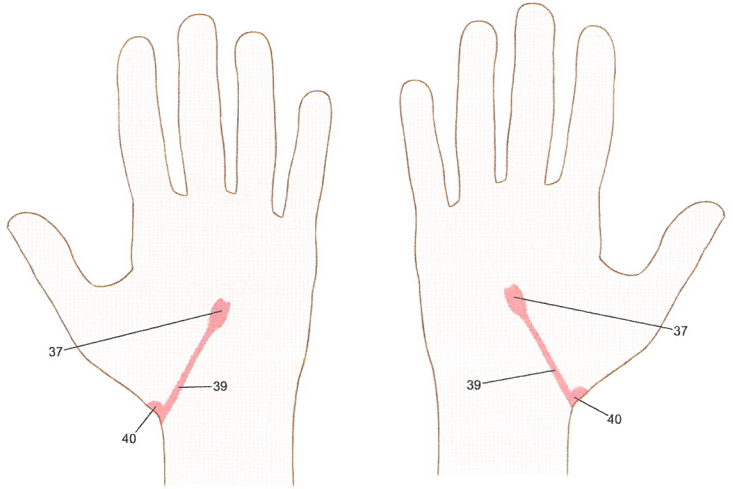


Mappa delle zone di riflesso del sistema endocrino.

4 EPIFISI, sul pollice, in corrispondenza della zona 1
5 IPOFISI, sul pollice, vicino alla 4
38 GHIANDOLE SURRENALI, nella parte centrale del palmo della mano, sopra la 37
43 TIROIDE, PARATIROIDI, sul palmo della mano, sopra il muscolo del pollice
49 OVAIE, TESTICOLI, in corrispondenza al bordo esterno del polso

Articolazioni e arti

Nel trattare queste zone bisogna non dimenticare le strette corrispondenze tra arti ed articolazioni e tra questi due con gli organi interni. Il trapezio è un muscolo molto importante, perché consente il movimento della spalla e della testa.



Mappa delle zone di riflesso delle articolazioni ed arti.

15 TRAPEZIO, sul palmo sotto le articolazioni delle prime falangi, lungo una zona stretta e lunga

16 SPALLA E POLSO, sul bordo esterno della mano, nella parte superiore verso il mignolo

17 BRACCIO, sul bordo esterno della mano, appena sotto il 16

18 GOMITO, GINOCCHIO, sul bordo esterno della mano, nella parte centrale

19 GAMBA, sul bordo esterno della mano, sotto il 18

20 CAVIGLIA, ANCA, sul bordo esterno della mano, verso il polso

PRONTUARIO DELLE MALATTIE

Il massaggio zonale, attivando le forze guaritrici già insite nell'organismo umano, può essere utile in vari casi, qui di seguito riportati (per ogni caso vengono specificati anche i riflessi delle zone da massaggiare):

ACNE: surrenali; colon; intestino crasso; polmoni; rene; sistema ormonale.

AFASIA: rene; cuore; gola; testa.

AGORAFOBIA: rene, uretere, vescica; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; testa; orecchio interno.

ALITOSI: stomaco; intestino tenue; colon; polmoni.

ALLERGIE: rene, uretere, vescica; surrenali; valvola ileo-cecale; paratiroidi; polmoni, naso e bronchi (in caso di allergie respiratorie).

ALLUCE VALGO: tiroide; sistema linfatico.

AMENORREA: apparato genitale, sistema ormonale; rene; surrenali.

ANCA (dolorosa): anca, spalla; vertebre sacrali.

ANEMIA: milza; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; sistema ormonale.

ANGINA: laringe; tonsille; sistema linfatico.

ANGINA PECTORIS: surrenali; rene, uretere, vescica; stomaco; cuore e circolazione; spalla; plesso solare.

ANO (in caso di prurito): ano; inguine; colon; fegato.

APPENDICITE: appendice; sistema linfatico; colon.

APPETITO (mancanza di appetito): stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; milza; tiroide.

ARTRITE e ARTROSI: zona corrispondente all'articolazione colpita; rene, uretere, vescica; surrenali; sistema linfatico; paratiroidi (per artrosi).

ASCESSI: sistema linfatico; zona corrispondente all'ascesso.

ASMA: surrenali; rene, uretere, vescica; paratiroidi; polmoni e bronchi; sistema linfatico.

ATROFIA MUSCOLARE: ipofisi; surrenali; rene, uretere, vescica; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; sistema linfatico; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

BASEDOW, MORBO DI: ipofisi; tiroide.

BRACCIA (se doloranti): zona corrispondente alla gamba; nuca.

BRONCHITE: polmoni e bronchi; sistema linfatico; surrenali; paratiroidi, colon.

BRUCIATURE: zona di riflesso della parte colpita; surrenali; rene, uretere, vescica; paratiroidi; sistema linfatico.

CALCIO (se carente): paratiroidi; rene.

CANCRO: zona di riflesso dell'organo affetto; sistema linfatico.

CAPELLI (in caso di caduta): ipofisi; ovaie-testicoli; surrenali; stomaco, duodeno, pancreas, fegato, cistifellea; rene; vescica; colon.
Una tecnica che può aiutare a prevenire la caduta dei capelli, se praticata con costanza, è quella di strofinare in senso verticale le unghie delle dita della mano (pollice escluso), due volte al giorno, ogni volta per 5 minuti.

CELLULITE: ovaie-testicoli; sistema linfatico; rene; surrenali.

CIRCOLAZIONE (vasocostrizione): zona di riflesso dell'organo affetto; rene, uretere, vescica; surrenali; paratiroidi; cuore e circolazione.

CISTI: zona di riflesso dell'organo affetto; sistema linfatico; ipofisi (per cisti ovarica).

CISTITE: rene, uretere, vescica; sistema linfatico.

COCCIGE (dolorante): vertebre sacrali e coccigee; nuca; rene.

COLITE: stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; sistema linfatico; bocca: plesso solare; intestino retto (in presenza di stitichezza).

COLONNA VERTEBRALE: vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

CRAMPI: fegato, gamba, rene e colon (se alla gamba); paratiroidi (se al polpaccio).

CRESCITA (in caso presenti dei disturbi): sistema ormonale.

CUORE (problemi cardiaci): cuore e circolazione; surrenali; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; sistema linfatico; vertebre dorsali.

DENTI: denti; bocca; mascella inferiore e superiore (anche per gengiviti, ascessi, stomatiti).

DEPRESSIONE: testa;sistema ormonale; plesso solare.

DIABETE: stomaco, duodeno, milza, pancreas; ipofisi, tiroide.

DIAFRAMMA (in caso di ernia): diaframma; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

DIARREA: stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; sistema linfatico.

DIMAGRIMENTO (dovuto a problemi alla tiroide): ipofisi; tiroide.

ECZEMA: rene, uretere, vescica; colon; surrenali; paratiroidi.

EDEMI: rene, uretere, vescica; surrenali; sistema linfatico; cuore e circolazione.

EIACULAZIONE PRECOCE: apparato genitale; rene; cuore.

EMATOMI: paratiroidi.

EMICRANIA: tempia, trigemino; nuca; orecchio interno; paratiroidi; stomaco; vertebre cervicali; plesso solare; fegato; cistifellea.

EMIPLEGIA: testa; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari; rene; fegato; circolazione.

EMORROIDI: intestino retto; ano; rene, uretere, vescica; surrenali.
EPILESSIA: testa; sistema linfatico; colon; intestino retto; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

EQUILIBRIO (disturbato): orecchio interno; vertebre cervicali; rene; fegato.

ERNIA: vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari, rene, uretere, vescica, stomaco, intestino crasso, fegato, cistifellea (per ernia del disco); sistema linfatico (per ernia inguinale).

ESAURIMENTO: rene, uretere, vescica; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

FARINGITE: mascella inferiore e superiore; naso; gola; polmoni e bronchi.

FEBBRE: sistema linfatico; tonsille; milza; sistema ormonale.

FEBBRE DA FIENO: rene, uretere, vescica; testa; seni frontali; naso; polmoni e bronchi.

FEGATO: stomaco, duodeno, fegato, cistifellea; sistema linfatico (in caso di calcoli).

FIBROMA: utero; ovaie; tube di Falloppio.

FITTE AL FIANCO SINISTRO: milza.

FLATULENZA: stomaco; duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; plesso solare.

FRATTURE: zona corrispondente alla parte colpita; paratiroidi, stomaco; surrenali.

FRIGIDITÀ FEMMINILE: ipofisi; ovaie; utero; sistema ormonale; rene; fegato.
GAMBE: rene, uretere, vescica, cuore e circolazione, sistema linfatico (in caso di gambe gonfie); rene, uretere, vescica, stomaco, fegato, cistifellea, intestino tenue e retto, appendice, valvola ileo-cecale, colon, punti corrispondenti nel braccio (in caso di ulcere).

GHIANDOLE INGROSSATE: sistema linfatico; milza.

GINOCCHIO (dolori e menisco): ginocchio e gomito corrispondente: milza.

GOLA: gola; laringe; tonsille; sistema linfatico.

GOMITO: gomito e ginocchio corrispondente; milza.

GOTTA: rene, uretere, vescica; surrenali.

GOZZO: ipofisi; tiroide.

HERPES ZOSTER: zona corrispondente alla parte colpita; rene; fegato; milza.

GRAVIDANZA: ipofisi; ovaie; utero; seno.

IMPOTENZA: testicoli; rene; fegato; prostata.

INCIDENTI VARI: zona riflessa della parte colpita.

INCONTINENZA: rene; uretere; vescica; zona pelvica; testa; vertebre lombari e sacrali.

INFARTO: rene, uretere, vescica; surrenali; diaframma; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

INFIAMMAZIONI VARIE: zona riflessa dell'organo colpito; rene; milza; surrenali.

INFLUENZA: rene; milza; apparato respiratorio.

INSONNIA: testa; rene; cuore; intestino tenue.

INTOSSICAZIONE DA CIBO: stomaco; duodeno; sistema linfatico; milza; fegato.

IPERSUDORAZIONE: rene; surrenali; sistema ormonale.

IPOGLICEMIA: pancreas; fegato; surrenali, plesso solare.

ITTERIZIA: fegato; cistifellea; duodeno; sistema linfatico; milza.

LARINGITE: laringe; surrenali; rene.

LESIONI CEREBRALI: zona riflessa della parte colpita; testa; rene; surrenali, sistema ormonale; circolazione.

LEUCEMIA: sistema linfatico; tonsille; milza.

LEUCORREA: rene; apparato genitale; sistema ormonale.

LINFATICO (disturbi del sistema): sistema linfatico; circolazione.

LOMBAGGINE: vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

MAGREZZA: tiroide; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; milza; ovaie-testicoli.

MALATTIE: sistema linfatico e zona riflessa dell'organo colpito (per malattie dell'apparato genitale); rene, uretere, vescica, surrenali, paratiroidi e sistema linfatico (per malattie infettive).

MAL DI MARE, AEREO, AUTO: orecchio interno; stomaco; testa; nuca.

MAL DI TESTA: testa; intestino.

MENOPAUSA: ipofisi; ovaie; utero; basso ventre; sistema ormonale.

MESTRUAZIONI IRREGOLARI: ovaie; utero; zona pelvica; rene; fegato; milza.

MASTITE: seno; sistema linfatico; surrenali.

NASO (perdita di sangue o mucose secche): naso; paratiroidi; fegato; apparato respiratorio.

NERVOSISMO: testa; rene, uretere, vescica; paratiroidi; testa; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

NEUROVEGETATIVI (disturbi): plesso solare; rene; diaframma.

NEVRALGIE: tempia, trigemino.

NEVRITI: paratiroidi; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

NUCA: nuca; vertebre cervicali, sacrali, coccigee; apparato digerente.

OBESITÀ: milza; rene; sistema ormonale.

OCCHI: rene, uretere, vescica; surrenali; nuca; occhi e sistema linfatico (in caso di caduta retina); testa e occhi (per cataratta e strabismo); occhi (per miopia e glaucoma); occhi, fegato e cistifellea (per congiuntivite).

ORECCHIE: orecchie; sistema linfatico; vertebre cervicali; testa (per mal di orecchie); tempia e trigemino (in caso di trombe d'Eustachio infiammate); paratiroidi (per otite); testa e orecchio interno (per sordità).

ORECCHIONI: sistema linfatico; tonsille; ovaie-testicoli.

ORZAIOLI: sistema linfatico; occhi; milza; rene.

PANCREATITE: milza; pancreas; duodeno; surrenali; cistifellea.

PARADONTOSI: mascella inferiore e superiore; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

PARKINSON, MORBO DI: rene, uretere, vescica; surrenali; testa; nuca; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

PELLE: (eruzioni cutanee): rene, uretere, vescica; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

PIEDI e CAVIGLIE: mano e polso corrispondente; fegato per il piede destro e milza per il sinistro.

POLIOMIELITE: ipofisi.

POLMONITE: polmoni e bronchi; surrenali; sistema linfatico; paratiroidi.

PRESSIONE SANGUIGNA (ipertensione e ipotensione): rene, uretere, vescica; tronco cerebrale e cervelletto; orecchio interno (solo per ipotensione).

PROSTATA: prostata; rene, uretere, vescica; surrenali.

RAFFREDDORE: naso; sistema linfatico; surrenali; apparato respiratorio.

RAUCEDINE: laringe, tonsille; sistema linfatico.

RENE (in caso di calcoli): vescica; uretere; rene; vertebre dorsali e lombari.

RESPIRAZIONE (difficoltosa): polmoni e bronchi; tronco cerebrale e cervelletto; naso; cuore e circolazione; plesso solare; diaframma.

RETTO (vari disturbi): intestino retto; vertebre lombari, sacrali e coccigee; milza, apparato digerente, ano, (per prolasso rettale).

REUMATISMI: rene, uretere, vescica; surrenali; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon; riflessi delle zona affette.

SALPINGITE: ovaie e tube di Falloppio; sistema linfatico; paratiroidi; fegato; vertebre lombari, sacrali e coccigee.

SANGUE (avvelenamento): sistema linfatico; milza; rene; fegato.

SCIATICA: rene, uretere, vescica; surrenali; plesso solare; ginocchio; polpaccio (intervenire direttamente sul nervo sciatico se possibile).

SCLEROSI A PLACCHE: testa; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari; rene, uretere, vescica; sistema linfatico; paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

SCOLIOSI: vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari.

SINGHIOZZO: diaframma; plesso solare; stomaco.

SINUSITE: seni frontali; sistema linfatico; paratiroidi; naso.

SPALLA: spalla; anca.

STERILITÀ FEMMINILE: ovaie, utero; sistema ormonale.

STITICHEZZA: stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

STOMACO (se dolorante): stomaco.

STRESS: testa; vertebre cervicali; plesso solare; surrenali; ipofisi.

SVENIMENTO: cuore e circolazione; surrenali.

TENDINITE: zona corrispondente all'arto colpito (braccio per gamba e viceversa).

TESTICOLI (stasi): testicoli; sistema linfatico.

TONSILLITE: tonsille; sistema linfatico; gola; rene.

TOSSE: polmoni e bronchi; sistema linfatico; paratiroidi; surrenali; milza (per tosse grassa).
TROMBOSI: rene, uretere, vescica; surrenali.

TUMORE: riflesso dell'organo colpito; sistema linfatico; tonsille; milza.

ULCERA: stomaco; duodeno.

UNGHIE FRAGILI: ipofisi, paratiroidi; stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

UTERO: utero; rene; fegato.

VAGINITE: vagina; utero; sistema linfatico.

VARICI: rene, uretere, vescica; surrenali; vertebre cervicali, sacrali, coccigee, dorsali, lombari; colon; intestino retto; fegato.

VENTRE (dolorante): stomaco, duodeno, intestino, pancreas, fegato, cistifellea, appendice, valvola ileo-cecale, colon.

VERTIGINI: orecchio interno; rene; fegato; cistifellea.

VESCICA: rene, uretere, vescica; sistema linfatico.

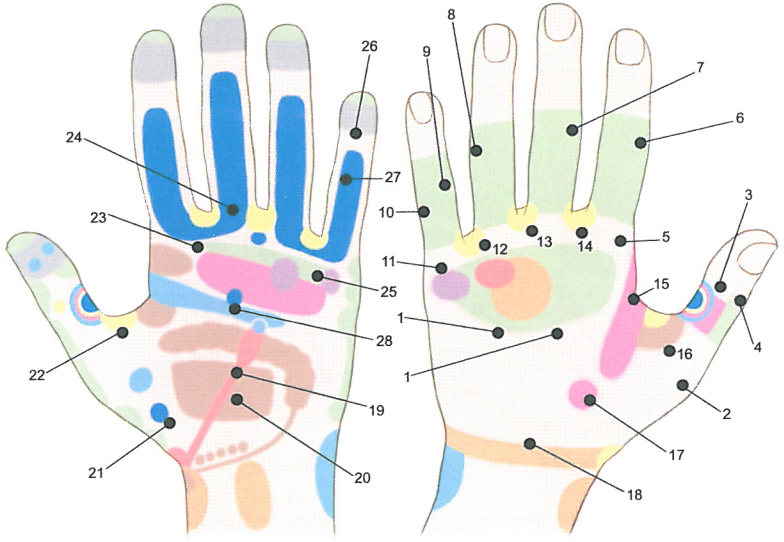
VOMITO: apparato digerente.

In ogni caso, specie in presenza di malattie gravi e incurabili, il massaggio non può e non deve tentare di sostituire la medicina tradizionale, ma affiancarla; è sempre bene quindi consultare comunque un medico. Una buona regola da seguire nella vita quotidiana è poi quella di avere un'alimentazione sana ed equilibrata.

APPENDICI E CURIOSITÀ

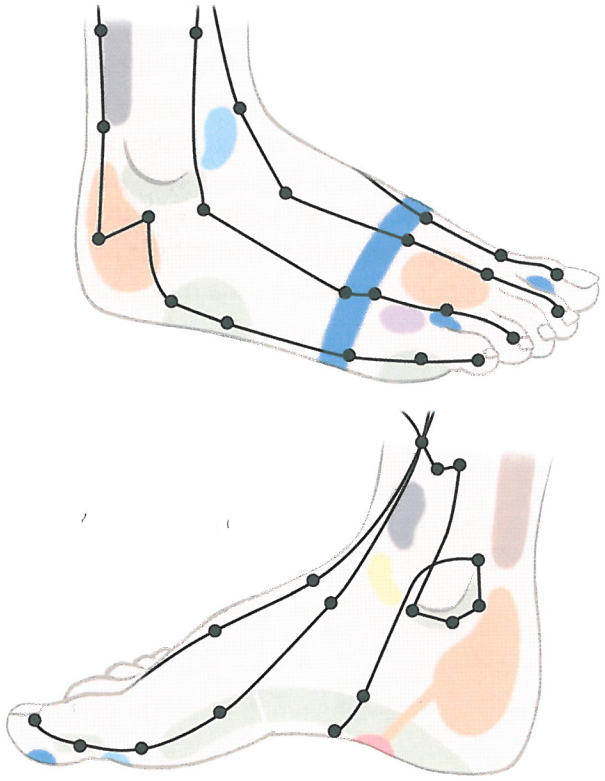
AGOPUNTURA E AGOPRESSIONE

L'agopuntura e l'agopressione sono antichissimi metodi di cura cinesi basati sulla pressione di un ago o un dito su una determinata parte del corpo. Alla base di queste due tecniche vi è il concetto di energia e di circolazione energetica. Questa base energetica presente in tutto ciò che esiste è rappresentata dalla polarità yin e yang, principi che devono rimanere in equilibrio per non creare scompensi alla salute del corpo. Nell'organismo umano l'energia percorre dei canali, i meridiani principali e i vasi secondari, lungo i quali, in alcuni punti, può verificarsi un ristagno eccessivo di energia o una carenza di essa. L'intervento su questi punti tramite una pressione ha lo scopo di ristabilire il normale flusso di energia.
Anche per praticare l'agopuntura e l'agopressione sono state formulate delle mappe.
Qui di seguito ne riportiamo una riguardante i punti di agopuntura delle mani e una dei piedi; è molto interessante notare le affinità e le differenze rispetto alla mappa dei punti di riflesso della mano e del piede.



Mappa dei punti di agopuntura delle mani

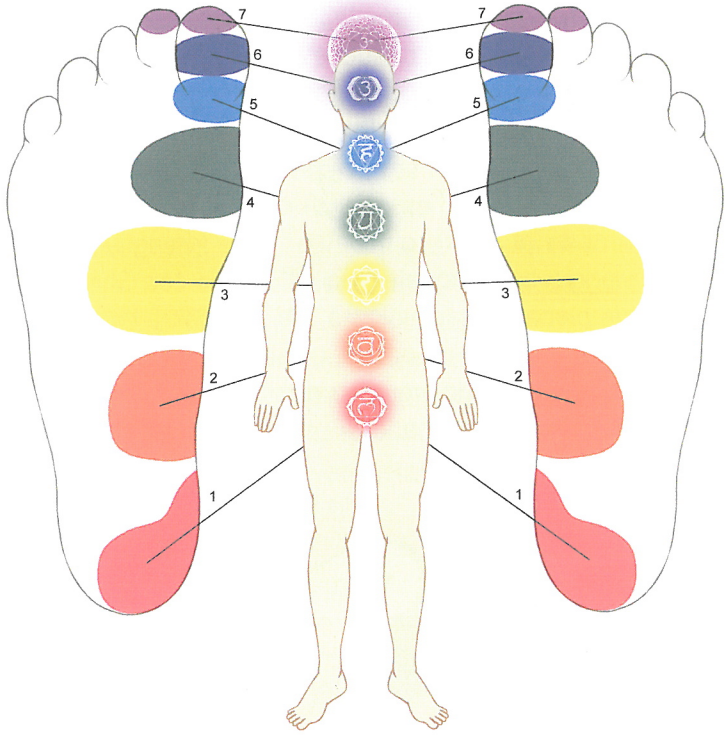
15 TRAPEZIO, sul palmo sotto le articolazioni delle prime falangi, lungo una zona stretta e lunga
16 SPALLA E POLSO, sul bordo esterno della mano, nella parte superiore verso il mignolo
17 BRACCIO, sul bordo esterno della mano, appena sotto il 16
18 GOMITO, GINOCCHIO, sul bordo esterno della mano, nella parte centrale
19 GAMBA, sul bordo esterno della mano, sotto il 18
20 CAVIGLIA, ANCA, sul bordo esterno della mano, verso il polso



Mappa delle corrispondenze tra le zone riflesse di massaggio e i punti di agopuntura del piede.

LA MAPPA DEI CHAKRA per il massaggio dell'energia spirituale

I principi fondamentali della riflessologia sono alla base anche del massaggio ayurvedico. In India, paese di origine, l'ayurveda (che significa conoscenza dell'arte di lunga vita) è una scienza medica millenaria e, allo stesso tempo, una filosofia, un modo di vivere in totale armonia con se stessi e con l'universo. L'ayurveda tende al raggiungimento di equilibrio tra mente, corpo e spirito, attraverso un'alimentazione sana, tecniche come lo yoga e la meditazione, e terapie corporee come il massaggio, attraverso cui si attiva nell'organismo un processo di autoguarigione che potenzia le difese immunitarie.



Mappa dei chakra con il relativo massaggio per zone riflesse.

Il massaggio è in India un importante elemento della vita quotidiana, la cui tecnica viene tramandata da generazione in generazione come parte dell'educazione tradizionale e pratica di vita. S. V. Govindan, importante maestro indiano, pratica un particolare massaggio legato alla medicina ayurvedica, il massaggio dell'energia spirituale, che parte dall'analisi della mappa dei chakra per poi risvegliarli, massaggiando le relative zone riflesse nei piedi correlate ai vari plessi ed organi.

I chakra, situati lungo la colonna vertebrale, sono i sei centri maggiori di forza fisica e metafisica presenti in posizioni specifiche del corpo umano individuati dai **Veda**, dagli **Upanishad**, dai **Tantra Shastra** e da altri sacri testi indù; essi rappresentano il legame che intercorre tra il corpo di energia e il corpo fisico.
I chakra contengono tutta l'espressione umana e l'essenza dell'universo; attraverso la pratica yoga si svegliano le forze sopite nel corpo e si portano allo stato di consapevolezza che conduce alla beatitudine. Passando da un chakra al successivo si ottiene un equilibrio tra soggetto e oggetto di ciò che si è precedentemente sperimentato.
Il kundalini, l'energia in stato di latenza presente in ogni essere umano, è la forza primaria per attivare l'esperienza di ogni individuo; essa, inizialmente addormentata al punto più basso, viene risvegliata con lo yoga e inizia il suo viaggio ascensionale fino all'unione con Shiva. L'individuo raggiunge così la piena consapevolezza. Ai sei chakra corrispondono sei organi; ogni chakra possiede un colore, un suono ed una forma particolare, ed è collegato alle ghiandole endocrine.
Massaggiando i chakra si eliminano le ostruzioni presenti e si ristabilisce l'equilibrio del corpo.

NOME DEL CHAKRA	**Muladhara**
COLORE	Rosso
POSIZIONE NELLA DONNA	Nella cervice
POSIZIONE NELL'UOMO	Nel perineo, tra l'ano e lo scroto
ORGANO	Perineo
GHIANDOLA ENDOCRINA	Prostata
AZIONE	Agisce sull'apparato sessuale

NOME DEL CHAKRA	**Svadhistana**
COLORE	Arancione
POSIZIONE NELLA DONNA	Alla Base della colonna vertebrale (al livello del coccige)
POSIZIONE NELL'UOMO	Alla base della colonna vertebrale (al livello del coccige)

NOME DEL CHAKRA	**Manipura**
COLORE	Giallo
POSIZIONE NELLA DONNA	Sulla parte interna della colonna vertebrale; è collegato al plesso solare
POSIZIONE NELL'UOMO	Sulla parte interna della colonna vertebrale; è collegato al plesso solare
ORGANO	Ombelico
GHIANDOLA ENDOCRINA	Surrenali, pancreas
AZIONE	Preposto alla termoregolazione corporea e alla detersione dei vari sistemi
ORGANO	Milza
GHIANDOLA ENDOCRINA	Ovaie e testicoli
AZIONE	Agendo su di esso si possono curare le malattie legate ai fluidi corporei, come l'herpes, e tenere sotto controllo il diabete e il livello di zuccheri nel sangue

NOME DEL CHAKRA	**Anahata**
COLORE	Verde
POSIZIONE NELLA DONNA	Sulla parete interna della colonna vertebrale, dietro il centro del torace
POSIZIONE NELL'UOMO	Sulla parete interna della colonna vertebrale, dietro il centro del torace
ORGANO	Torace
GHIANDOLA ENDOCRINA	Timo
AZIONE	Aiuta a controllare e a risolvere i problemi emotivi; controlla inoltre il sistema immunitario

NOME DEL CHAKRA	**Vishudda**
COLORE	Azzurro/blu
POSIZIONE NELLA DONNA	Nel plesso cervicale
POSIZIONE NELL'UOMO	Nel plesso cervicale
ORGANO	Gola
GHIANDOLA ENDOCRINA	Tiroide, paratiroide
AZIONE	Migliora l'udito e contribuisce a mantenere giovane il corpo; controlla inoltre il tasso metabolico del corpo

NOME DEL CHAKRA	**Ajna**
COLORE	Indaco/viola
POSIZIONE NELLA DONNA	Nel cervello, dietro il centro tra le sopracciglia
POSIZIONE NELL'UOMO	Nel cervello, dietro il centro tra le sopracciglia
ORGANO	Cervello
GHIANDOLA ENDOCRINA	Pituaria
AZIONE	Sviluppa le funzionalità cerebrali

Esiste anche il **Sahasrara**, che è il punto più alto raggiunto dall'energia nella sua risalita attraverso i sei chakra. Esso è associato al colore rosa, ed è collegato alla ghiandola pineale, da cui sono influenzate tutte le altre ghiandole.

Il risveglio di kundalini è un lungo processo, ma esiste un tipo di riflessologia plantare che contribuisce ad innalzare l'energia di kundalini. Nel massaggio dell'energia spirituale si fa uso dei vari punti di riflessologia associati ai chakra per stimolare i processo di guarigione presenti nel corpo umano. Essi sono:

Anahata: sotto le ultime due dita del piede sinistro
Manipura: cavità dell'arco di entrambi i piedi
Vishuddhi: sul margine interno di entrambi gli avampiedi
Swadhistana: sotto il mignolo del piede sinistro
Ajna: tutte le dita di entrambi i piedi, soprattutto il margine esterno degli alluci
Muladhara: margine interno del tallone di entrambi i piedi
Sahasrara: margine interno degli alluci
Nel massaggio bisogna sempre cominciare dal piede sinistro, cominciando dal chakra del cuore (Anahata).

BIBLIOGRAFIA

Clara Bianca Erede, ***Massaggio zonale della mano***, Como, Red edizioni, 1989
Clara Bianca Erede, ***Massaggio zonale***, Como, Red edizioni, 1988
Lucinda Lidell, ***Il libro del massaggio***, Como, Lyra Libri, 1986
Mappa per il massaggio zonale del piede, Como, Red edizioni
Maurizio Rosenberg Colorni, ***Agopressione***, Como, Red edizioni, 1988
Corso video ***Massaggio zonale del piede e della mano***, Verona, Demetra e Edixon, 1994
Erasmo Buzzacchi, ***Corso video di Massaggio zonale***, Como, Red edizioni, 1991
S. V. Govindan, ***Massaggio Ayurvedico***, Roma, edizioni Mediterranee, 1997
E. Peinado, ***Il grande manuale illustrato del massaggio***, Como, Red edizioni, 1992
Alfredo Esposito Baldassarre, ***Reflessologia Zu***, Milano, edizioni Zu Center
Elipio Zamboni, ***La reflessologia del piede***, edizioni Paoline

manuale pratico

RIFLESSOLOGIA

massaggio zonale di piedi e mani

Definizione e principi teorici
Un po' di storia
William H. Fitzgerald
I successori di Fitzgerald
Robert St. John
Come opera la riflessologia
L'importanza del piede e della mano
Indicatori nel piede e nella mano
Indicazioni terapeutiche ed effetti benefici della riflessologia
Preparazione al massaggio zonale
La pratica riflessogena
Le tecniche fondamentali
Le mappe
Mappa generale delle zone riflesse del piede
Il piede
Sistema nervoso
Sistema linfatico
Apparato genitale
Apparato urinario
Apparato respiratorio
Apparato cardiovascolare
Apparato digerente
Organi di senso
Sistema endocrino
Articolazioni ed arti
Mappa generale delle zone riflesse della mano
La mano
Sistema nervoso
Sistema linfatico
Apparato genitale
Apparato urinario
Apparato respiratorio
Apparato cardiovascolare
Apparato digerente
Organi di senso
Sistema endocrino
Articolazioni ed arti
Prontuario delle malattie
Appendici e curiosità
Agopuntura e agopressione
La mappa dei chakra per il massaggio dell'energia spirituale

€ 8,00

ISBN 8863639090

9 788863 639094

GIALLO limone

Giallo limone è una collana,
una collana fatta di perle
e perle sono i libri che la compongono.

Manuali pratici di medicina olistica:
conoscenza, tecniche e rimedi naturali
per capire e curare il corpo e lo spirito.

Manuali senza pretese d'assoluto,
ricerche fatte con rigore
come contributo di conoscenza.

La miglior cura è prevenire,
prevenire è conoscere,
conoscere è cambiare.

La miglior cura è amarsi
seguendo uno stile di vita sano,
senza dogmi, vivendo la vita.

La miglior cura è mangiare bene
nella giusta quantità e varietà,
consapevoli di quello che mettiamo in bocca.

La miglior cura è usare bene
il corpo che ci accompagna:
camminare, nuotare, respirare, emozionarsi.

La miglior cura è libertà di amare,
amare senza chiedere un prezzo.

Amare per muovere l'energia incontenibile
che sussurra dentro di noi.

FSC
www.fsc.org
MISTO
Da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C107005